BIKE FORMA

Manuale per l'utente

User's manual

Manuel de l'utilisateur

Benutzerhandbuch

Gebruikershandleiding

Manual para el usuario

Guia do usuário

ユーザーマニュアル

En

Technogym®, The Wellness Company™ and CPR™ (figurative) are trademarks owned by Technogym® s.p.a. in Italy and other countries.

"TGS Key" refers to the shape mark illustrated here.

Copyright © Technogym® s.p.a., July 2003
Technogym® is committed to a policy of continuous improvement and reserves the right to modify its products and documentation without prior notice.

Fr

Technogym®, The Wellness Company™ et CPR™ (figurative) sont des marques appartenant à Technogym® s.p.a. pour l'Italie et d'autres pays.

La désignation "clé TGS" se réfère à la marque de forme représentée ci-contre.

Copyright © Technogym® s.p.a., juillet 2003
Technogym® se réserve le droit de modifier ses produits et leur documentation sans aucune obligation de préavis.

De

Technogym®, The Wellness Company™ und CPR™ (Bildmarke) sind Markenzeichen von Technogym® S.p.a. in Italien und anderen Ländern.

Die Bezeichnung „TGS-Schlüssel" bezieht sich auf das nebenstehend abgebildete Markenzeichen.

Copyright © Technogym® S.p.a, Juli 2003
Technogym® behält sich das Recht vor, ohne Vorankündigung Änderungen an den Produkten und der Dokumentation vorzunehmen.

Sp

Technogym®, The Wellness Company™ y CPR™ (figurativa) son marcas de propiedad de Technogym® s.p.a. en Italia y en otros países.

La denominación "Llave TGS" se refiere a la marca que se reproduce a la derecha.

Copyright © Technogym® s.p.a., julio 2003
Technogym® se reserva el derecho a modificar sin preaviso tanto sus productos como la documentación de los mismos.

User's manual. ..... 5 En

Manuel de l'utilisateur. ..... 85 Fr

Benutzerhandbuch. ..... 165 De

Manual para el usuario. ..... 245 Sp

Contents

Introduction **8**

Important safety instruction **9**

Personal safety **11**

1 Technical information **13**

1.1 Manufacturer and equipment identification 14

1.2 Description of the equipment 15
1.2.1 Technical data 15
1.2.2 Main components 16
1.2.3 Accessories 18
1.2.4 Safety devices and labels 19

1.3 Installation 21
1.3.1 Place of installation 21
1.3.2 Unpacking 22
1.3.3 Moving the equipment 23
1.3.4 Levelling 24
1.3.5 Electrical connection 25
1.3.6 Grounding instructions 26
1.3.7 Electrical connection to another device 26

1.4 Maintenance 27
1.4.1 Routine maintenance 27
Cleaning and looking after the equipment 27
Checks 28

1.4.2 Special maintenance 29
Adjusting the play on the saddle support tube 29
Changing the fuses 30

1.5 Easily solved problems 31

1.6 Technical support 34

1.7 Storage 35

1.8 Scrapping 36
Disposing of the chest band 36

2 Using the Bike Forma 37

2.1 Precautions for safe use 38

2.2 Switching on and off 41

2.3 Monitoring the heart rate 43

2.4 User settings 46
Setting the saddle height 46
Adjusting the pedal straps 46

2.5 Ergonomic positioning on the equipment 47

3 Bike Forma software 49

3.1 Description of control panel 50
Function keys 51
Manual control keys 52
The number pad 53
Digital display 54
The goal arc and dial 55

3.2 QUICK START workout 56

3.3 Cool down 57

3.4 Workouts with Goals: Time, Calories, Distance 58

3.5 Constant heart rate workout (CPR) 60

3.6 The fitness test 63

3.7 Profile workout 66
3.7.1 Predefined profiles 66
3.7.2 Personal profiles 69
3.7.3 Programming personal profiles 71

3.8 Workouts with the TGS key and smartcard 74

3.9 Constant power training 76

3.10 Workouts in Plug & Play mode 78

3.11 Performance Index 79

3.12 Configuration menu 80

3.13 Other control panel messages 83

Introduction

This User's manual has been written in the manufacturer's original language and translated into the language of the country in which the equipment is used. It forms an integral part of the equipment, with which it should always be kept. The User's manual should accompany the equipment in the event of relocation or sale. The manual must be kept in a known, accessible place, protected against dampness and heat.

The manual describes installation, transport and maintenance procedures and contains valuable information and useful suggestions about workout methods as well as medical sporting advice. It is therefore a guide for both professional users and beginners.

The following symbols will help you to read this User's manual:

Warning
Highlights important information, which should not be overlooked.

Danger
Highlights rules, which should be **carefully** observed, in order to avoid situations that are hazardous to persons and the equipment.

Information
Provides the answers to frequently asked questions.

Note:
Depending on the country of destination, the equipment will display:
CHR (Constant Heart Rate) and smartkey;
CPR (Constant Pulse Rate) and TGS key.

Before proceeding with any operation you are advised to read the whole manual thoroughly.

Important safety instruction

Please read all instructions before using Bike Forma. These instructions were written to ensure your safety and to protect the unit.

Bike Forma is intended for household use.

When using an electrical appliance, basic precautions should be always followed, including the following.
Read all instructions before using Bike Forma.

DANGER

To reduce the risk of electric shock, always unplug the unit from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or performing any maintenance tasks.

WARNING

To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to person, take the following precautions:

- Bike Forma should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before cleaning it, and before putting on or taking off electrical parts.
- Close supervision is necessary when Bike Forma is used by, on or near children, invalids or disabled persons.
- Use Bike Forma only for its intended use as described in this manual. Only perform the exercises for which the equipment has been designed, following the instructions given in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.

- Never operate Bike Forma if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. In this case, contact the Technogym Technical Support service.
- Do not carry Bike Forma by supply cord or use cord as handle.
- Keep hands away from moving parts.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Do not use outdoors. Do not leave the appliance outdoors, exposed to the elements (rain, sun, wind, etc.). Do not expose the appliance to water jets.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

WARNING

Connect Bike Forma to a properly grounded outlet only. See grounding instructions.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

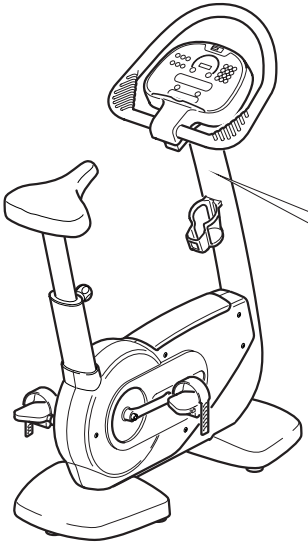
Personal safety

Do not use Bike Forma in presence of small children or pets.
Completely assemble Bike Forma before using it. Check the unit before each use. Do not continue to operate Bike Forma when it is not working properly.
Assemble and operate Bike Forma on a solid, level surface.
Keep all electrical components, such as the power cable and I/O switch, away from liquids to prevent shock.
Do not set anything on the casing or control panel.
Do not use accessory attachments that are not recommended by the manufacturer; such attachments might cause injury.
Maintain Bike Forma in good working condition. If there are signs of wear, contact the Technogym Technical Support service.
Do not attempt to service Bike Forma yourself other than the maintenance instructions found in this manual.
Before starting an exercise, make sure your position on the equipment is correct, and be careful with any components that might constitute an obstruction.
Wear proper exercise clothing and shoes during a workout, no loose clothing. Tie long hair back. Keep garments or towels away from moving parts.
Choose suitable exercises for your physical characteristics and state of health, starting out with light weight loads.
Do not overexert yourself or work to exhaustion. If you feel any pain or abnormal symptoms, stop your workout immediately and consult your physician.

Technical information

1

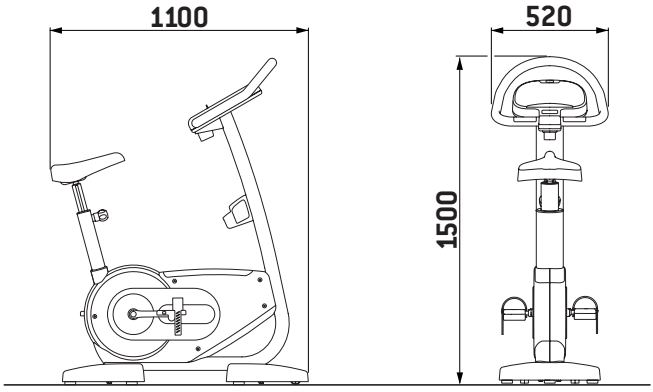
1.1 Manufacturer and equipment identification



A Manufacturer's name and address
B Description of product
C Electrical specifications
D Equipment classification
E CE Mark
F Serial number and date of manufacture
G Certification mark for the USA and Canada
H Product code

1.2 Description of the equipment

1.2.1 Technical data



	Europe - Asia
Power supply	90 ÷ 264 Vac 50/60 Hz
Fuse	2 x 3.15 A (F)
Mains power input	50 VA max
Weight of equipment	67 kg
Maximum user weight, for which stated performance is guaranteed	150 kg
Time	0 ÷ 999 min ± 1%
Distance	0 ÷ 99,99 km ± 5%
Braking power	40 ÷ 500 W ± 10%
Protection grade	IP 21
European Directives	73/23/CEE 89/366/CEE
Standards conformed to	EN 60335-1, EN 55014-1 EN 55014-2, EN 61000-3-2 EN 61000-3-3, EN 957-1 EN 957-5 class SA
Electrical isolation class	Class I
Marks and Certificates	CE

1.2.2 Main components

1 - **Control panel**: controls all available functions, from setting up workout programs to viewing messages and related workout information.

2 - **Handlebar**: can be held by the user during the workout. There are two comfortable elbow pads (**10**).

3 - **Saddle**, adjustable height.

4 - **Saddle pillar**: height-adjustable saddle support.

5 - **Transmission belt**: transmits motion from the pedals to the electromagnetic brake.

6 - **Pedals**: with adjustable straps for a more stable foot position.

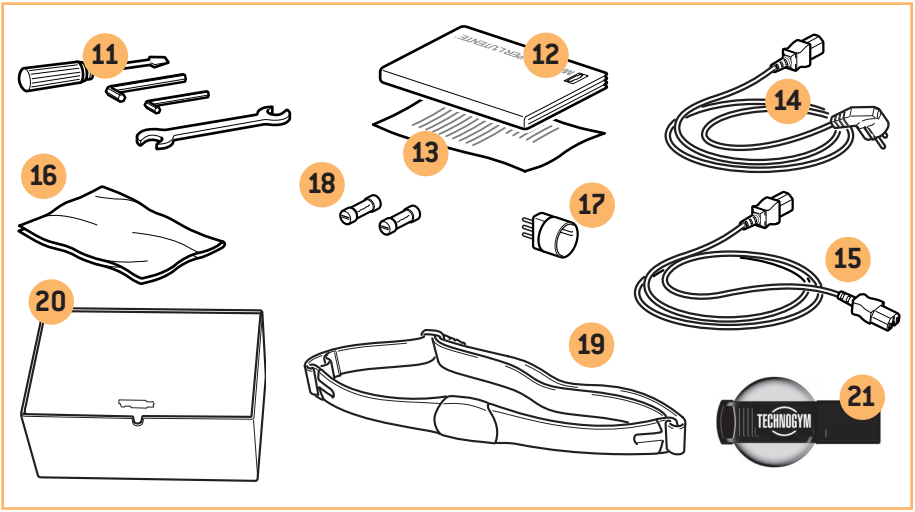
7 - **Bases**: support the equipment frame and components.

8 - **Reading stand**: for standing magazines or books on.

9 - **Tray**: for standing the water bottle or other useful items on during the workout.

1.2.3 Accessories

The supplied accessories are contained in the “Service Box”:



11 - Set of wrenches

12 - User’s manual

13 - Warranty certificate

14 - CEE power supply cable with SH socket

15 - CEE extension cable

16 - Cloth for cleaning

17 - 10A German-type adapter

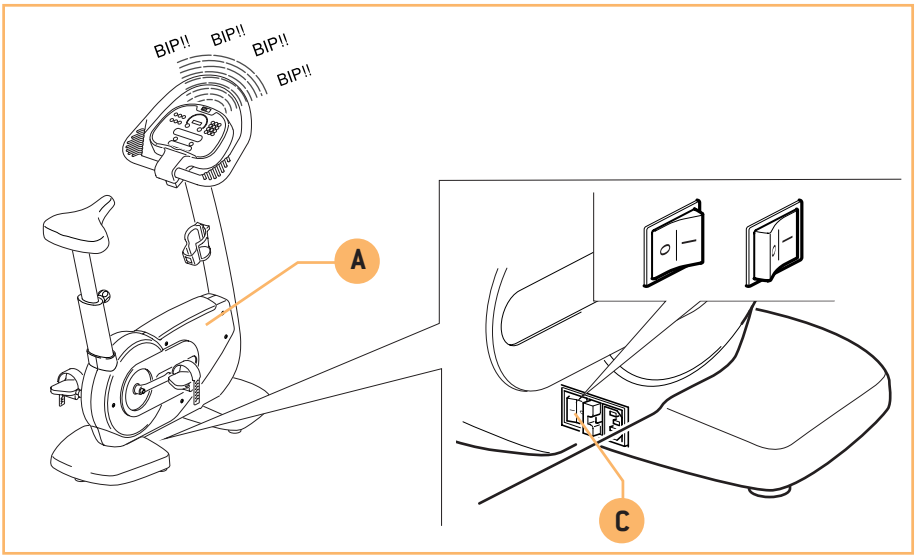
18 - Two replacement fuses 2 x 3.15 A (F)

19 - Chest band with transmitter for heart rate monitor

20 - Service box, containing some of the accessories

Optional: TGS key reader (**21**), for storing the user’s personal training programs, specially tailored to his/her specific needs and goals.

1.2.4 Safety devices and labels



A - **Fixed guard**: guards against access to the inside of the equipment.

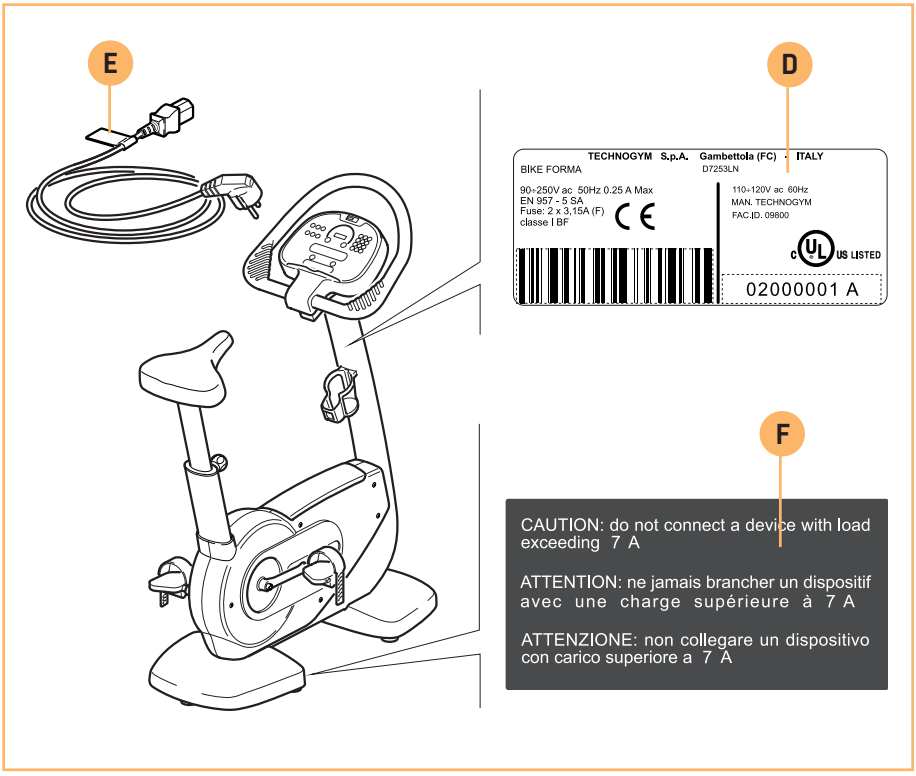
B - **Beep**: warns the user when the equipment is switched on, when the exercise starts or finishes or if the heart rate is high.

C - **Main switch**: turns the equipment's power on and off.

Accessory equipment connected to the analog and digital interfaces must be certified according to the respective IEC standards (i.e. IEC 60950 for data processing equipment and IEC 60601-1 for medical equipment). Furthermore all configurations shall comply with the system standard IEC 60601-1-1.
Everybody who connects additional equipment to the signal input part or signal output part configures a medical system, and is therefore responsible that the system, and is therefore responsible that the system complies with the requirements of IEC 60601-1-1. If in doubt, consult the technical services department or your local representative.

Warning

Please read the adhesive labels on the equipment, which provide information about possible risks and hazards.


E
D
TECHNOGYM S.p.A. Gambettola (FC) - ITALY
BIKE FORMA
D7253LN
90÷250V ac 50Hz 0.25 A Max
EN 957 - 5 SA
Fuse: 2 x 3,15A (F)
classe I BF
110÷120V ac 60Hz
MAN. TECHNOGYM
FAC.ID. 09800
c UL us LISTED
02000001 A
F
CAUTION: do not connect a device with load exceeding 7 A
ATTENTION: ne jamais brancher un dispositif avec une charge supérieure à 7 A
ATTENZIONE: non collegare un dispositivo con carico superiore a 7 A

D - The label affixed to the frame under the control panel states the electrical specifications.

E - The label for attachment to the power supply cable states the electrical specifications for the cable.

F - The label next to the main switch states the electrical current limit.

1.3 Installation

1.3.1 Place of installation

To ensure that exercising with Bike Forma is easy, safe and effective, the place where it is used should comply with certain specific requirements; in particular, before choosing the place where the equipment will be installed, please ensure that the following conditions are satisfied:

- **temperature** between +10°C and +25°C;
- enough air is circulating to keep **humidity** to between 20% and 90% during exercise;
- **lighting** good enough to make the area a safe and relaxing place to exercise in;
- plenty of **free space** around each item of equipment;
- that the floor is flat, stable and vibration-free, and strong enough to bear the weight of the equipment plus user.

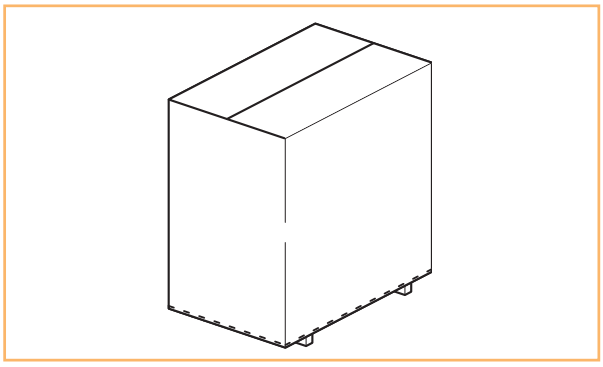
If the equipment is installed in a **public place of entertainment**, its location must comply with all the suitability requirements laid down in current legislation on this matter.

Equipment not suitable for use in the presence of anaesthetic mixtures inflammable in air, oxygen or nitrous oxide.

In order to guarantee the performance levels stated by the manufacturer, it is recommended not to use the equipment in an area with a high presence of short waves or similar interference.

1.3.2 Unpacking

Bike Forma comes assembled in a pack, either wrapped in a transparent plastic sheet or in a cardboard pack attached to a pallet.



The packed material can be lifted and carried with normal lifting equipment. The instructions are printed directly on the pack.

In order to ensure the safety of persons and property, you should think carefully about what lifting and transport equipment to use, in relation to the equipment's place of destination.

As stated in the instructions on the pack, **to unpack** equipment delivered in a cardboard pack, remove the staples that attach the external packaging to the pallet, and then lift up the pack.

Check the pack visually to make sure it is in a good, complete state.

Remove the fasteners and place the contents of the pack on the ground. The items are:

- equipment;
- the service box containing the supplied accessories.

Information

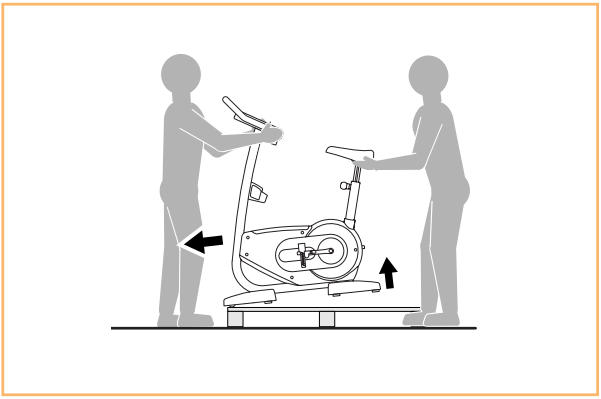
You are advised to keep all packaging materials for re-use in case of a move.

Warning

Observe the legally stated urban waste disposal procedures when disposing of the packaging material.

1.3.3 Moving the equipment

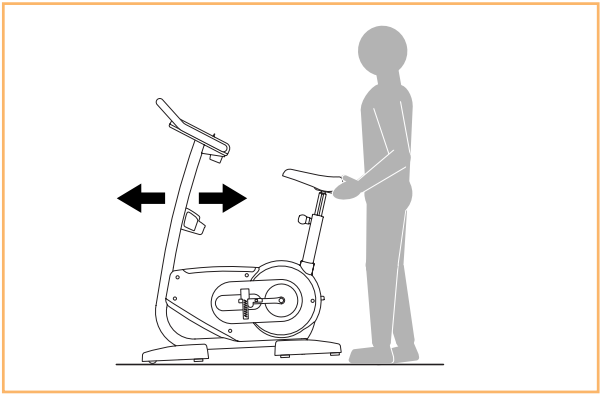
To move the equipment from the packing pallet to the floor, lift as shown in the illustration and then slide it on to the floor. This must be done by at least two people.



Warning

Take great care when moving the equipment and positioning it on the ground, as it may overbalance.

The equipment has fixed front wheels. To move the equipment, lift it up slightly, as shown in the illustration, and push it forwards or backwards.



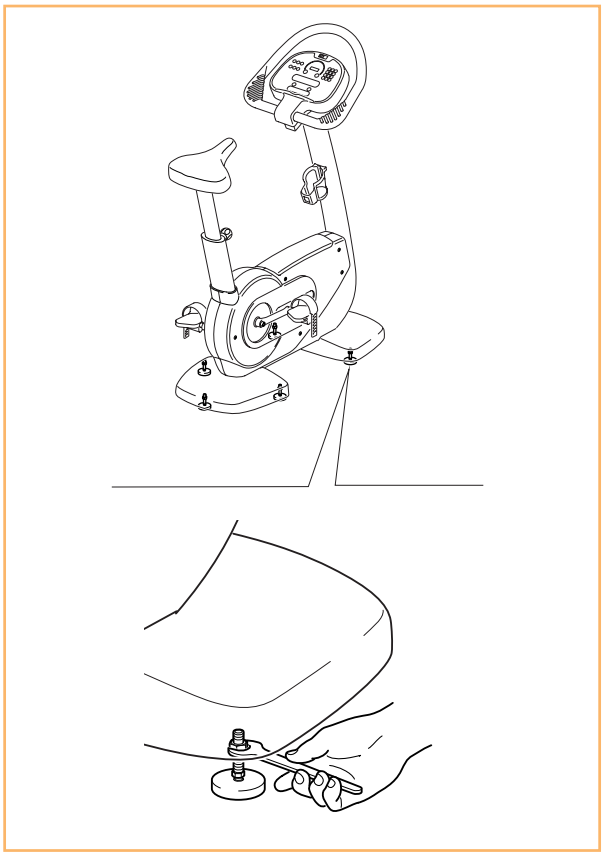
If wheels cannot be used on the floor, move the equipment with normal lifting and transport methods.

1.3.4 Levelling

Use the front and rear feet to level the equipment:

A - screw the foot in or out until the frame is in a stable position.

B - tighten up the locknuts after adjusting.



1.3.5 Electrical connection

Before connecting the equipment to the mains power supply, ensure that the electrical system specifications comply to binding regulations. Check the mains power supply specifications on the label applied to the frame under the control panel.

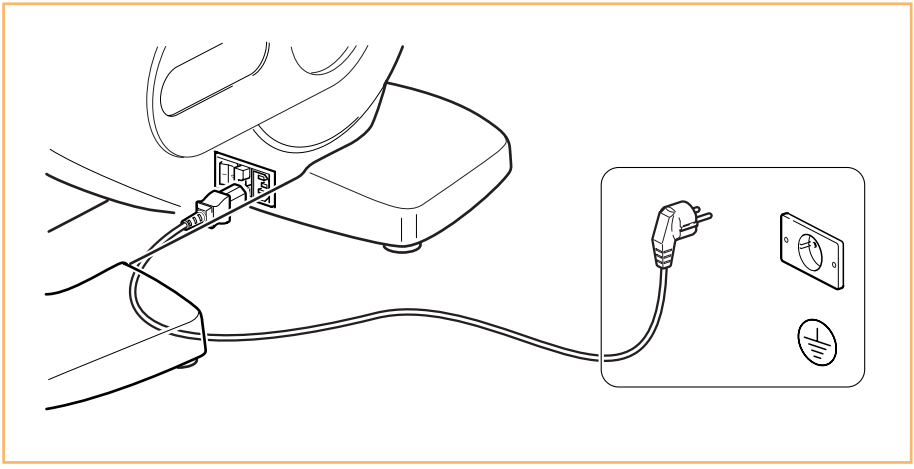
Danger

The power supply socket must be grounded ⏚. If not, a ground connection must be installed by a qualified electrician before connecting the equipment to the electricity mains.
The wall socket must be located in a place where plugging and unplugging can be done easily and safely.
When plugging in, the switch on the equipment must be in the "0" position (i.e. the equipment must be switched off).

Plug the power cable first into the equipment socket and then into the wall socket.

Warning

Check the state of the power supply cable periodically.



1.3.6 Grounding instructions

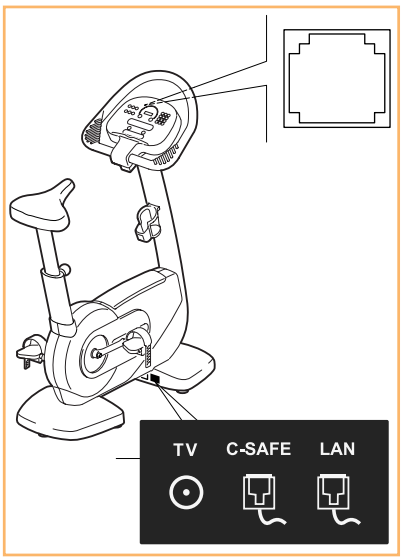
The product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. The product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electrical shock. Check with a qualified electrician or service engineer if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product; if it will not fit in the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

1.3.7 Electrical connection to another device

The equipment can be connected to an audio/video reception device such as the **Cardio Theater**, and in a network of devices conforming to the CSAFE protocol, as shown in the illustration (optional).



Warning

Only the Cardio Theater device can be connected to the sockets, in accordance with the International Standard (IEC 950), along with other equipment conforming to the CSAFE protocol.

1.4 Maintenance

Warning

The safety of the equipment is assured only on the condition that it is carefully inspected every two weeks for any signs of damage and/or wear.

For maintenance operations not described in this manual, consult the Technogym Technical Support Service.

1.4.1 Routine maintenance

Cleaning and looking after the equipment

As the equipment is used in a sports centre by more than one person, it should always be kept clean and free of dust, in accordance with normal hygiene and sanitary rules.

To clean the **control panel**, proceed as follows:

- turn the equipment off by switching the switch to the "**0**" position;
- unplug the equipment power cable from the wall socket;
- clean the control panel with a damp, but not wet, cloth.

Every week, clean **the equipment completely**:

- with the equipment turned off, clean the external parts with a damp sponge;
- move the equipment to one side so that you can vacuum clean underneath it.

Do not use chemical products or solvents.

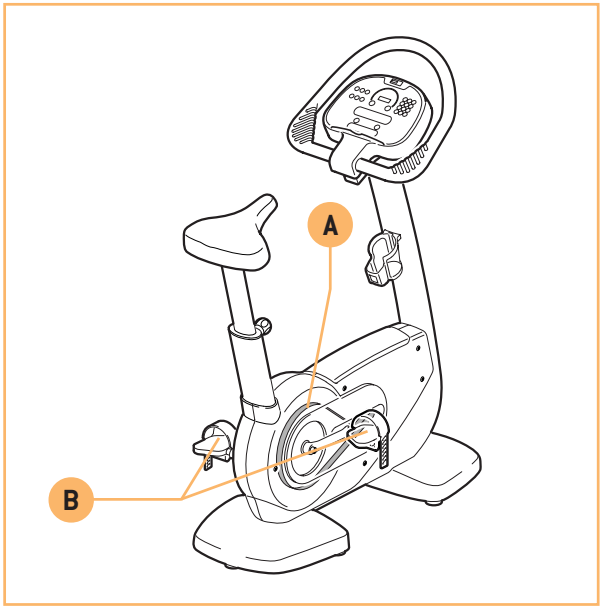
Warning

Do not rub too hard on the control panel and diagrams, or on the written instructions on the stickers.

Checks

Danger

The routine maintenance, adjustment and lubrication jobs must be performed by the Technogym Technical Support Service. Before starting any job, turn the equipment off by switching the switch to the "0" position and unplug the power cable from the wall socket.



Pos.	Description	Task	Frequency
A	Transmission belt	Check state of wear	Six-monthly
B	Pedals	Check play	Six-monthly

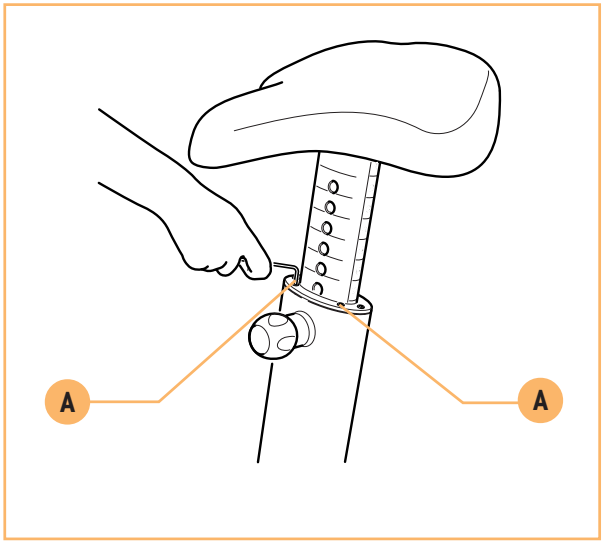
1.4.2 Special maintenance

Adjusting the play on the saddle support tube

You are advised to check for play on the tube periodically, as it may cause vibrations and noise.

Adjust the play by turning the two screws:

- turn the 2 screws (**A**) with a socket wrench;
- check the play all the way along the saddle.



Changing the fuses

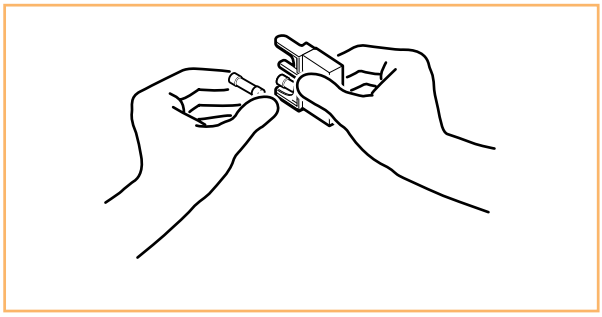
Warning

The fuses must be changed by the Technogym Technical Support Service.

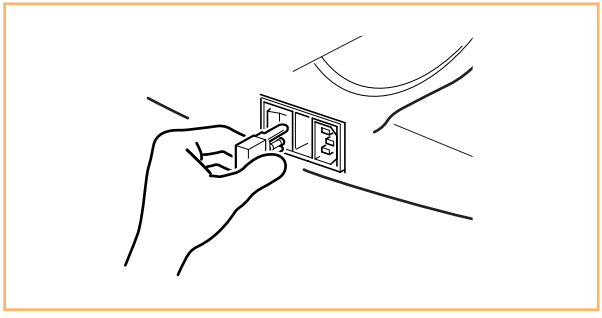
Danger

Before changing the fuses turn the equipment off by switching the switch to the 0 position and unplugging the power supply plug from the wall socket.

Extract the fuse holder, to the left of the switch, by pressing the lever. Replace the burnt-out fuse with one of the new fuses (3.15 A (F)), as supplied with the equipment.



Fit the fuse holder back into place, making sure it clicks in properly.



Danger

If no more of the supplied fuses are available, use a certified fuse with identical electrical specifications (i.e. 3.15 A (F)) for the replacement.

1.5 Easily solved problems

Below is a list of problems that may arise during normal use of the equipment. If the described remedies do not solve the problem, contact the Technical Support Service.

Problem	Cause	Remedy
Equipment doesn't switch on	Mains power failure.	Check the power supply at the wall socket used by the equipment by plugging in an appliance that definitely works.
	Power supply cable damaged.	Contact the Technogym Technical Support Service.
	Power supply cable installation problems.	Check the connection.
	Burnt-out fuses.	To replace a burnt-out fuse with a spare (3.15 A (F)), contact the Technogym Technical Support Service.
	The control panel connector has been accidentally disconnected.	Contact the Technogym Technical Support Service.

Problem	Cause	Remedy
Too noisy	Equipment not properly levelled.	Check the position and level the adjustment feet.
	Damaged bearings.	Contact the Technogym Technical Support Service.
	Worn belt.	Contact the Technogym Technical Support Service.
Data incorrect or unreliable with equipment running	Blocked key on keypad.	If the problem persists, contact the Technogym Technical Support Service.
	Equipment next to source of radio interference (e.g. electrical domestic appliances).	Move the equipment to another place or move the domestic appliances.
	An internal connector has become accidentally disconnected.	Contact the Technogym Technical Support Service.
	Internal contact in control panel.	Contact the Technogym Technical Support Service.
Problems in monitoring heart rate with the chest band	Other transmitters situated nearby.	Move the equipment far enough away to stop signal interference (minimum distance between two units 80 cm).
	Strong interference sources nearby.	Find the interference source (e.g. an electrical domestic appliance) and move it away, or move the equipment.

Problem	Cause	Remedy
Problems in monitoring heart rate with the chest band	Worn heart rate monitor chest band.	Change the chest band.
	Chest band transmitter not making proper skin contact.	Dampen the inside of the chest band with water.
	Control panel not working properly.	Contact the Technogym Technical Support Service.
	Damaged transmitter.	Change the chest band.

1.6 Technical support

The Technogym Technical Support Service provides:

- telephone consultation;
- information about which services are covered by the warranty and which must be paid for;
- on-site support service;
- supply of original spare parts.

Technogym International B.V.
Manno Branch

via Cantonale, Galleria 2

6928 Manno - Switzerland

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

When you contact the Technogym Technical Support Service you must give the following information:

- model,
- date of purchase,
- serial number,
- details of the problem you are experiencing.

Warning

Repairs/maintenance of the equipment carried out by persons not authorised by Technogym will invalidate the warranty.

Technogym supplies the electrical and writing diagrams to companies in charge or technical support.

1.7 Storage

If a long period of non-use is expected, you are advised to store the equipment in the following way:

- in a clean dry place, with a dust cover;
- at a room temperature between 10°C and 25°C and relative humidity between 20% and 90%.

Storage in the **original packaging** is recommended.

1.8 Scrapping

Always make sure that the equipment cannot become a hazard in any way, and do not leave it in places where children play. As a precaution, when the equipment is unused for a long time or when you want to dispose of it, unplug it from the mains.

Disposing of the equipment on open ground, in public areas, or in private areas used by the public is prohibited.

Bike Forma is made of recyclable materials, such as steel, aluminium and plastics, which must be disposed of according to the method laid down in current legislation relating to urban and similar waste, with the help of firms specialising in urban and environmental hygiene.

Disposing of the chest band

The chest band, which transmits heart rate data, is not made of recyclable materials and therefore must not be disposed of on open ground.

Contact a company specialized in urban and environmental sanitation.

Using the Bike Forma

2

2.1 Precautions for safe use

Danger

Bike Forma is to be used solely for its intended purpose, i.e. as a cycle ergometer. Any other use of the equipment is to be considered improper and therefore dangerous.

The equipment can be used only after having a **medical check-up**, referred to the intended type of exercise, and in compliance with the **conditions of use laid down by the manufacturer**.

Before starting a workout program, consult a doctor for advice on any limits to observe when using the equipment.

Persons with specific physical complaints may use the equipment only under the strict supervision of a doctor specialised in that particular area.

Should you feel unwell during training (dizziness, chest pain, etc.), **stop exercising immediately** and consult a doctor.

If the beep sounds for about 5 seconds during exercise and the message "*HIGH HEART RATE*" appears, your heart rate is too high and you should **slow down** the exercise.

Incorrect or excessive exercise may cause physical harm.

Do not allow children unsupervised access to the equipment.

Warning

Before starting any exercise you are advised to read the whole manual thoroughly and get to know the equipment's controls.

At the beginning of each exercise, **make sure you are in the correct position**, and that none of the parts of the equipment are in your way.

Do not put your feet under the moving parts when the equipment is running.

Keep your hands away from moving parts when using the equipment.

Do not stand drinks or liquids on or near the equipment.

Keep clothing or towels away from moving parts.

Danger

There are high voltages inside the equipment, therefore the guard must be removed by authorised personnel only.

Although the equipment has been designed and built in accordance with health and safety requirements, there are some zones in which there are unseen hazards. You must be very careful about possible upper and lower limb crushing hazards.

Warning

The manufacturer, Technogym s.p.a., will be held responsible for its equipment only if the following precautions are observed:

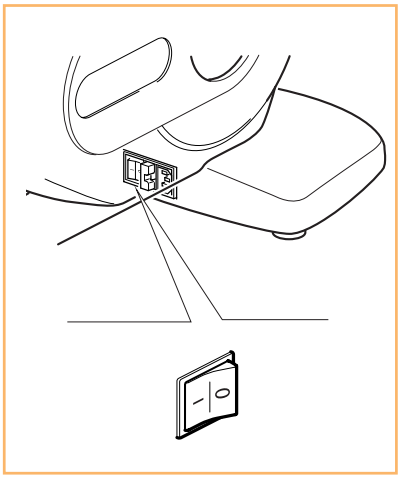
- **the equipment must be used as specified;**
- **the user's guide must be read thoroughly throughout;**
- **the place of installation must meet the requirements stated in the user's guide;**
- **the electrical system must conform to the standards and legal requirements in the country of use;**
- **the installation, maintenance and setting must be done by qualified Technogym staff or persons authorised by Technogym;**
- **the person in charge of the gym must explain to the users about proper and improper use of the equipment;**
- **suitable clothing must be worn;**
- **towels and other items must not be put on the equipment.**

2.2 Switching on and off

To turn the equipment on, switch the switch to the "**I**" position.

When switched on, a beep sounds and all the control panel LEDs light up.

After a quick system check and reset, the equipment is ready for use.



The message does not appear if the keys are disabled (see section 3.12) so that exercises can be started only with the TGS key.

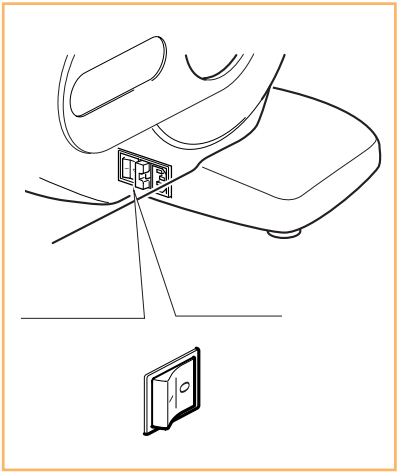
The message does not appear if the TGS key reader is not installed or if the use of the TGS key is disabled (see section 3.12) so that exercises can be started only with the control panel keys.

In this mode, the following functions are enabled:
- calculation of heart rate, if measured;
- reading of access codes for configuration menu (see section 3.12).

To turn the equipment on, switch the main switch to the "**0**" position.

The equipment must be switched off only at the end of the exercise, when in standby.

If the equipment isn't going to be used for a long time, as well as turning it off you should also pull the plug out of the wall socket.

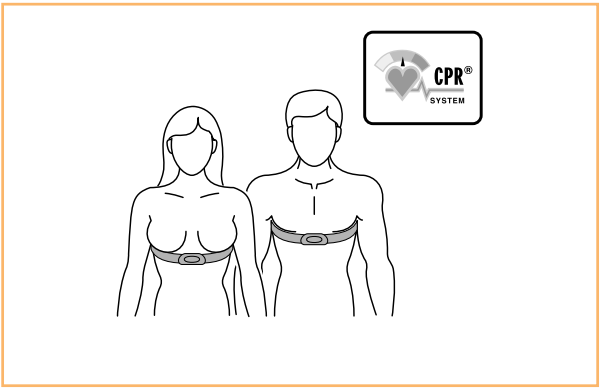


Warning

The switch is for turning the equipment on and off but does not isolate it completely from the mains voltage, even in the "0" position. For complete isolation you must unplug the power supply plug.

2.3 Monitoring the heart rate

The equipment has a chest band with a Polar T31 heart rate transmitter for the precision monitoring of the heart.

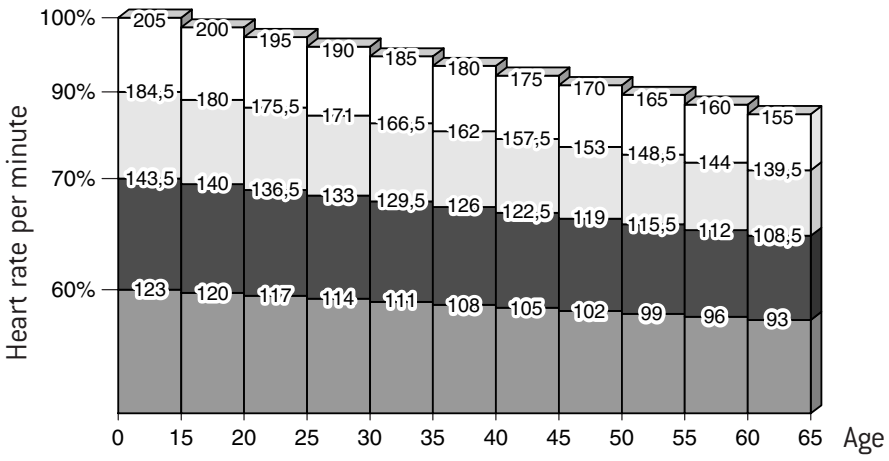


There must be no more than one transmitter in the reception range, otherwise the receiver may receive different signals at the same time and give incorrect heart rate readings. If there are several equipment units with heart rate receivers in the same area, the recommended minimum distance between them is 80 cm.

Heart rate readings will not be accurate near electromagnetic radiation sources (TVs, cellphones, etc.).

Should you have any doubts about the accuracy of the readings, contact the Technical Support Service.

The following table shows the optimum heart rate levels in relation to age and the goal to be achieved. Theoretical maximum heart rate (100%) is calculated on the basis of age using the formula: 220 - age.



Area reserved to competitive athletes' workouts (requiring a doctor's certificate)

Aerobic zone with a primarily cardio-circulatory component (keep heart rate between 70% and 90%)

Aerobic zone primarily using fats as an energy source (keep heart rate between 60% and 70%)

Zone of little training interest

To read the graph, simply find your age on the horizontal axis and scan up the vertical until you reach the 60%, 70% and 90% values.

Aerobic exercise performed at a heart rate **between 60% and 70%** mainly burns fat as an energy source.

When doing aerobic exercise at a heart rate of **70% to 90%** the cardiocirculatory component prevails.

For example, if someone **aged 30** wants to burn off fat, the heart rate during exercise should be kept to between 114 (60%) and 133 (70%); if he or she wants to improve cardio-respiratory capacity, the heart rate should be kept to between 133 (70%) and 171 (90%).

Danger

During a workout it is very important that your heart rate never goes above 90% of your maximum rate (unless you are an athlete engaged in competitive sport).

Warning

The sole function of the heart rate monitor is to display the heart rate during exercise and cannot be used for medical cardiac diagnoses of any kind. The heart rate shown on the display is purely indicative and cannot be considered absolutely certain.

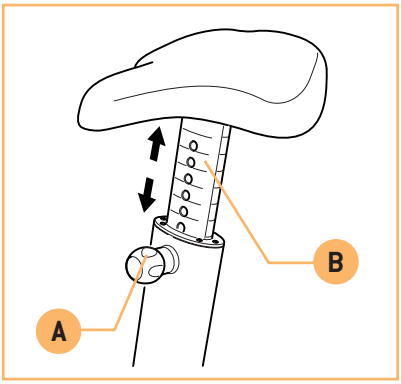
2.4 User settings

Setting the saddle height

Mount the saddle and take hold of the handlebar, then check that your legs are fully extended when the pedals are in the lower position.

To raise the saddle simply grip the padding and pull upwards. To lower it, pull out knob (**A**) under the saddle.

There is a graduated scale (**B**) on the saddle tube; on finding the correct setting, you are advised to save it in the training program.

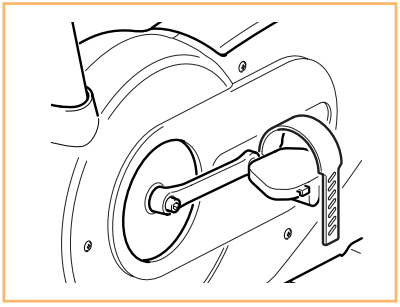


Warning

If the saddle position is too high or too low, this could result in incorrect leg movement, which may cause pains in various parts of the body.

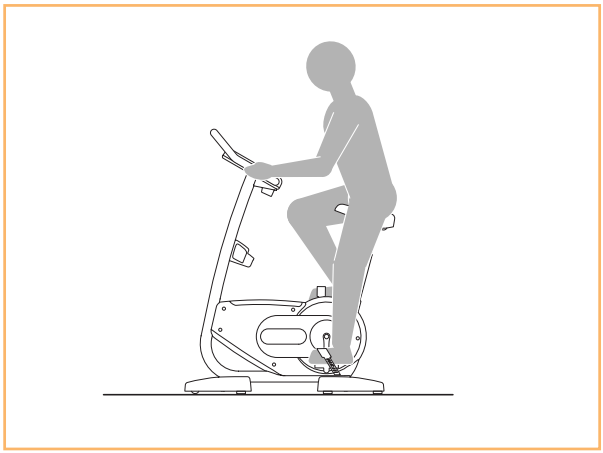
Adjusting the pedal straps

To adjust the pedal straps, pull out the tab and then re-insert it in the correct slot for your foot size.



2.5 Ergonomic positioning on the equipment

Mount the saddle and lean your torso forwards, keeping your back straight, then rest your hands on the ends of the handlebar: your arms will be slightly bent.



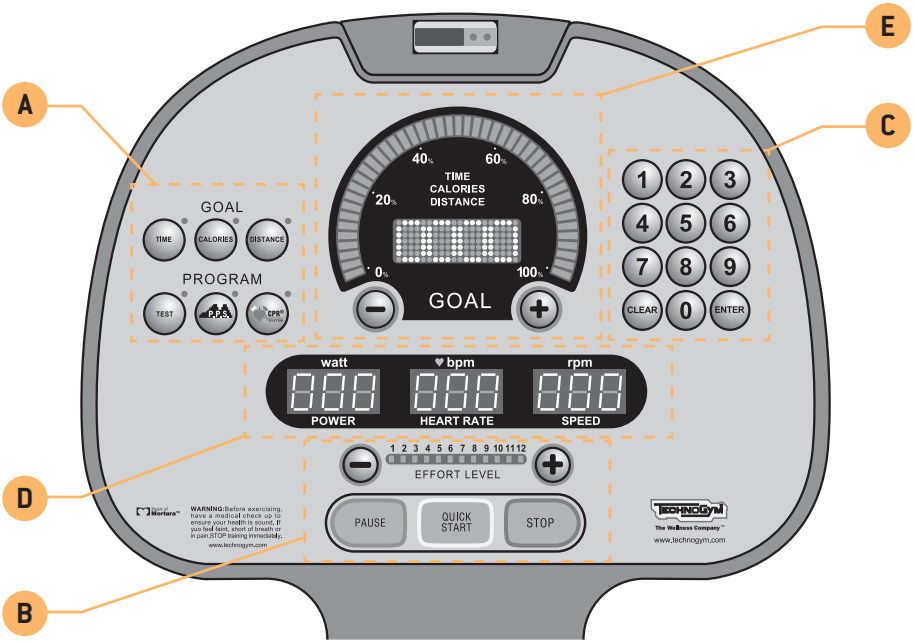
Warning

Avoid sideways movements. Pedal only when in a seated position on the saddle.

Bike Forma software

3

3.1 Description of control panel



A - Function keys for workout or test selection. The corresponding LED lights up when a key is enabled

B - Manual control keys

C - Number pad

D - Digital display

E - Goal and arc dial

Function keys

starts a workout with a preset time, i.e. selecting time as a goal in CPR workouts.

starts a workout with a preset calorie consumption, i.e. selecting calorie consumption as a goal in CPR workouts.

starts a workout with a preset running distance, i.e. selecting distance as a goal in CPR workouts.

for starting a constant heart rate workout, in which the exercise effort level is automatically adjusted to keep the heart rate constant. The workout duration depends on one of the three GOALS: time, distance or calories.

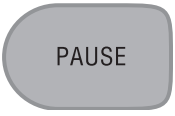
starts the fitness test.

starts one of the 6 different route types proposed by Technogym, or for programming up to 9 personal route types. The profile duration depends on one of the GOALS, i.e. time, distance or calories for predefined profiles or time or distance for personal profiles.

Manual control keys

decreases the effort level of a workout. The setting decreases by 1 unit each time the key is pressed, or faster if the key is held down.

increases the effort level of a workout. The setting increases by 1 unit each time the key is pressed, or faster if the key is held down.



stops the exercise for a short pause. During the pause, all the control panel settings are blocked and the only keys enabled are the QUICK START (restart) and STOP (end) keys.

starts an exercise or restarts it after a pause.

for ending each exercise and cooling down, and for cancelling workout programming and exiting.

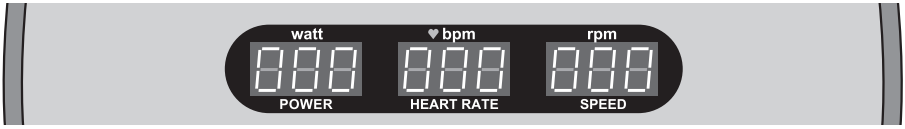
The number pad

The number pad is for entering the numerical values requested when setting the workouts.
Only figures are entered, i.e. 7 and 5 to indicate 7.5 km.
As well as the figures, the number pad also has CLEAR and ENTER keys.

confirms the entered value and proceeds;

press once to delete the entered value; press twice to go back to the previous message.

Digital display



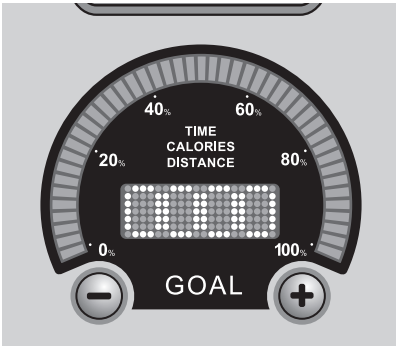
You can read the numerical values of the current exercise on the digital display:

- power, expressed in Watts.
- heart rate, in number of beats per minute.
- speed, expressed in rpm (revolutions per minute).

The goal arc and dial

The arc of LEDs lights up from left to right in time with the workout, until the set goal is reached. The LED corresponding to the current time/distance/calories portion blinks.

The type of goal selected is lit up in the arc during the exercise. In the dial, the display of the numerical value for the selected goal, which proceeds incrementally, alternates with that of all the messages.



The buttons, enabled after a goal is selected, are for increasing or decreasing the selected goal value during the exercise. Depending on the type of goal, the value increases or decreases in steps of 1 minute, 0.1 km or 10 calories each time the key is pressed, or faster if the key is held down.

3.2 QUICK START workout

Workouts started with QUICK START are on a time increment basis; the effort level is 0, the power is 30 Watts and the age and weight values are preset.

Start pedalling or press the key QUICK START in standby; the equipment gives a beep and the workout starts.

The time is shown in the goal dial and arc as it increases; the LED for the current minute blinks in the arc.

The effort level edit keys are enabled, and the PAUSE and STOP keys.

At the end of the exercise, the effort level decreases for the cool down.

3.3 Cool down

At the end of each workout there is a cooling down stage, at half the effort level of the exercise just completed. For workouts lasting less than a minute, on the other hand, at the end of the exercise the equipment goes straight into standby.
During the cool down, the only key STOP enabled is the one for going into standby.

Everything switches off in the goal arc. Depending on the exercise goal, the goal dial will either show the total time of the exercise just ended, the total distance covered or the total calories burned; this value is alternated with the display of the workout results:

```
average H.R. = 120 bpm
```

- if the heart rate monitor has been used for at least 3 consecutive minutes during the exercise

```
P.I. = 10
```

- if the heart rate monitor has been used for at least 3 consecutive minutes during the exercise

```
average power = 350 watts
```

During the cool down, the TGS key or smartcard can be inserted in the reader to save the results of the exercise just ended.

```
insert the TGS key to save data
```

3.4 Workouts with Goals: Time, Calories, Distance

Press the GOAL keys in standby to select an exercise, in which the only parameter to set before starting is the total duration, in terms of time, calories to be burned or distance to cover.

Press the key for the selected goal.

Type in the goal value with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

A beep sounds to signal the start of the exercise and you can start pedalling immediately.

The age and weight values are set initially and then the body weight will be requested for the exact calculation of the calories burned.

Type in the body weight with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.
If no data are entered, the calorie consumption will be calculated on the basis of a default body weight.

During the exercise the goal arc lights up proportionally from left to right until the entire set goal value has expired; the goal's numerical value is shown in the goal dial as it increases and alternates with the display of the information on the unselected goal: i.e. how long ago the exercise started, how many calories have been burned and what distance has been covered.

The following keys are enabled:
- the effort level edit keys
- the STOP and PAUSE keys
- the goal value edit keys
- the GOAL keys, for changing the type of goal.

At the end of the exercise, the effort level decreases for the cool down.

3.5 Constant heart rate workout (CPR)

A constant heart rate workout is very important in situations where certain heart rate levels have to be kept to. In constant heart rate workouts, the exercise effort level is automatically adjusted to take the heart rate to the preselected level and keep it constant throughout the entire exercise.

The chest band must be worn for this workout.
When in standby, press the

key.

```
select goal
```

Press the key for the selected GOAL.

```
time = min. 30
```

```
calories = 320
```

```
distance = km 20.5
```

Type in the goal value with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
age = 30
```

Type in the age with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
weight = kg 70
```

Type in the body weight with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
constant H.R. = 130
```

Type in the heart rate you want to maintain constantly throughout the exercise with the number keys, then press ENTER to confirm and proceed.

The exercise is now set. A beep sounds to signal that you can start pedalling.

During the exercise the goal arc lights up proportionally from left to right until the entire set goal value has expired; the goal's numerical value is shown in the goal dial as it increases and alternates with the display of the information on the unselected goal: i.e. how long ago the exercise started, how many calories have been burned and what distance has been covered.

```
TIME = 3'50"
```

```
CALORIES = 35
```

```
DISTANCE = 3.5 KM
```

The following keys are enabled:
- the effort level keys, for editing the set heart rate (if enabled: see section 3.12)
- the STOP and PAUSE keys
- the goal value edit keys

If, during the exercise, there is no heart rate signal for 100 consecutive seconds, the CPR exercise becomes a GOAL exercise, keeping the same goal (i.e. time, calories or distance).

At the end of the exercise, the effort level decreases for the cool down.

3.6 The fitness test

The

key starts the fitness test, a sub-maximum test suitable for quite unfit or moderately fit users.

You need to wear the chest band to perform the test.

Pres the

key in standby.

After the heart rate has been detected, the age, body weight and gender are requested for setting the test and calculating the results.

```
age = 30
```

Type in the age with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
weight = kg 70
```

Type in the body weight with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
gender (M=1 / F=2) = 1
```

Press number key 1 to select male gender, or number key 2 to select female gender. Then press ENTER to confirm and proceed.

The programming of the exercise is now complete. A beep sounds to signal that the test can be started.

The fitness test is in three stages:

1) a 90 second warm-up stage at 50 Watts;
2) a test stage of about 3 minutes at constant heart rate (step 1);
3) a subsequent test stage of about 4 minutes, in constant heart rate mode at 75% of the theoretical maximum heart rate (step 2).

The time is shown in the goal dial as it increases.

While you are reaching the heart rate required for each step the goal arc stays switched off.

On reaching the set heart rate, the goal arc lights up from left to right until all the step time expires.

Only the STOP key is enabled, for cancelling the test. The test cannot be interrupted for a pause.

When the STOP key is pressed, or if there is no heart rate signal for 100 consecutive seconds, the test is cancelled, then it ends without giving any result:

At the end of the test the effort level decreases for the cool down, during which the results are scrolled:

```
max. H.R. = 180
```

```
absolute max VO2 = 20.03
```

```
relative max VO2 = 20.0
```

```
mets = 15.0
```

```
level = 10
```

```
max power = 90 watts
```

If the test has not been performed with the TGS key or smartcard, the results cannot be saved.

3.7 Profile workout

With this key

you can choose between 6 preset, non-modifiable profiles and between nine personal profiles, saved by the trainer.

3.7.1 Predefined profiles

The predefined profiles are variable workouts defined on the basis of one of three goals: time, distance or calorie consumption. The goal value is set in the programming stage and can be changed during the exercise with the corresponding keys.

Profile workouts are set at the effort level specified by the user, calculated with the fitness test; you are advised, therefore, to do the fitness test first.

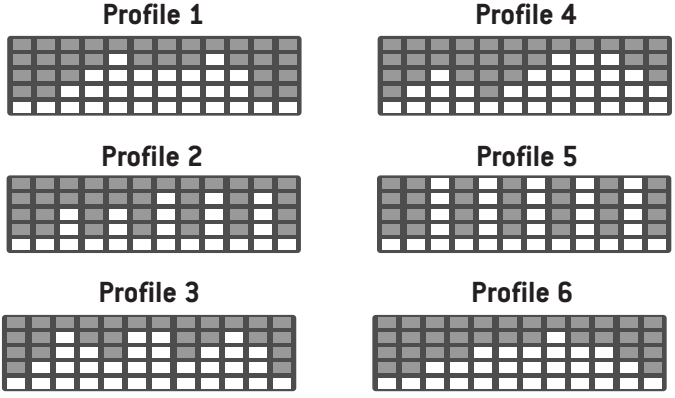
The heart rate monitor is not needed for profile workouts.

When the dedicated key

is pressed you are prompted to select a profile.

```
select profile (1-6)
```

Press one of the number keys for profiles 1 to 6 and the goal dial play will show the altitude features of the corresponding profile.



Each column on the display corresponds to a step, with a duration of 1/12 of the total goal value. The height of the columns is proportional to the effort level. Press ENTER to confirm the selection of the displayed profile.

After selecting one of the profiles, select the goal and give the goal value:

```
select goal
```

Press the key for the selected GOAL.

```
time = min. 30
```

```
calories = 320
```

```
distance = km 20.5
```

Type in the goal value with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
age = 30
```

Type in the age with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
weight = kg 70
```

Type in the body weight with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
level (1-12) = 10
```

Type in the effort level (based on the test result) with the number keys, then press ENTER to confirm and proceed.

Danger

You are advised not to do the exercise at a higher effort level than that indicated by the level test.
Always check that the heart rate is not greater than 90% of the maximum rate (see section 2.3 for the calculation and section 3.1 for the display).

The programming of the exercise is now complete. A beep sounds to signal that you can start pedalling.

During the exercise the goal arc lights up proportionally from left to right until the entire set goal value has expired; the goal's numerical value is shown in the goal dial as it increases and alternates with the display of the information on the unselected goal: i.e. how long ago the exercise started, how many calories have been burned and what distance has been covered.

When the step is changed, the whole profile is displayed in the goal dial and the new step flashes for a few seconds.

The following keys are enabled:
- the STOP and PAUSE keys
- the effort level edit keys; the change affects the parameters of the whole profile and not just the individual step
- the goal value edit keys; the change affects the parameters of the whole profile and not just the individual step

At the end of the exercise, the effort level decreases for the cool down.

3.7.2 Personal profiles

Personal profiles are multiple step workouts in two different modes: constant power or constant heart rate (CPR). For CPR personal profiles, the chest band must be worn.

When the dedicated key

is pressed you are prompted to select a profile.

```
select profile (1-6)
```

Press the number keys corresponding to one of the personal profiles, from **01** to **09.** The goal dial will show the altitude profile. Each column on the display corresponds to a step, with a duration of 1/12 of the total goal value. In constant power profiles, the height of the 12 LED columns is proportional to the effort level; in constant heart rate profiles, the height of the 12 LED columns is proportional to the target heart rate.

Press ENTER to confirm the selection of the displayed profile.

```
age = 30
```

Type in the age with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
weight = kg 70
```

Type in the body weight with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

The programming of the exercise is now complete. A beep sounds to signal that you can start pedalling.

During the exercise the goal arc lights up proportionally from left to right until the entire set goal value has expired; the goal's numerical value is shown in the goal dial as it increases and alternates with the display of the information on the unselected goal: i.e. how long ago the exercise started, how many calories have been burned and what distance has been covered.

When the step is changed, the whole profile is displayed in the goal dial and the new step flashes for a few seconds.

The following keys are enabled:
- the STOP and PAUSE keys
- the effort level edit keys, which edit the level in constant power profiles and the heart rate in constant heart rate profiles (if enabled: see section 3.12). The change affects the parameters of the whole profile and not just the individual step
- the goal value edit keys. The change affects the parameters of the whole profile and not just the individual step

At the end of the exercise, the effort level decreases for the cool down.

3.7.3 Programming personal profiles

When the key

is pressed you are prompted to select a profile for the workout.

```
select profile (1-6)
```

Press number keys **3 6 9** simultaneously to access personal profiles management.

```
profile (01-09) = 03
```

Type in the number of the profile to be saved with the number keys, then press ENTER to confirm. If the number entered corresponds to a previously stored profile, this profile will shown in the goal dial display; if you proceed at this point, the previously stored profile will be overwritten.

```
press 1 for power, 2 for CPR (1-2) = 2
```

Press number key 1 to program a constant power profile or number key 2 to program a constant heart rate profile.

```
select goal: TIME or DISTANCE
```

Press the key for the selected GOAL.

Proceed with the programming of the individual steps: for each step you have to enter different parameters, depending on the type of profile selected.

- For the **constant power profile**, you must set the selected GOAL value and the power:

```
step 1: time = min. 5
```

```
step 1: distance = km 2.0
```

Type in the goal value with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
power = 85 watts
```

Type in hte power for the first step with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

- For **CPR profiles**, you must set selected GOAL value and the percentage of the theoretical maximum H.R. to be kept constant.

```
step 1: time = min. 5
```

```
step 1: distance = km 2.0
```

Type in the goal value with the number keys and then press ENTER to confirm and proceed.

```
% max H.R. = 70
```

Type in the percentage of the theoretical maximum heart rate you want to reach and maintain constantly during the step with the number keys, then press ENTER to confirm and proceed.

```
insert a value or press ENTER to end
```

At the end of every step you can:

- either enter the goal value for the next step, followed by the power or heart rate percentage, and then proceed with programming other steps;

```
step 2: time = min. 3
```

```
step 2: distance = km 3.5
```

- or press ENTER to end the programming and save the profile.

```
profile 01 saved
```

The personal profile is now available together with the other six profiles, when the key

is pressed.

3.8 Workouts with the TGS key and smartcard

The **TGS key** and the **smartcard** do away with the need to enter your personal data and workout parameters each time you exercise, as all this information is saved in its memory. To start the exercise just slip the **TGS key** or **smartcard** into its reader slot; the display shows the user name, followed by the type of exercise specified in the workout program.

```
EXERCISE GOAL: 30.00 KM
```

```
level = 10
```

For example if a single-step GOAL exercise is specified, the goal value (a distance of 30 km) is given and the effort level.

```
CPR EXERCISE IN CALORIES
```

```
STEP 10: 60 calories, H.R. = 135
```

If a multiple-step CPR exercise is specified, the type of goal (calories) is given and then, at the start of each step, the goal (60 calories) and target heart rate (135 beats per minute) values.

Subsequently, a beep sounds to signal that you can start the workout and the equipment behaves exactly as if the exercise had been set on the control panel.

At the end of the exercise, either a message appears saying that that was the last of the set of exercises stored on the TGS key or smartcard, or another exercise begins.

At any time, however, it will be possible to perform an exercise and save its results on the TGS key or smartcard, even if this exercise was not included in the workout program (unless the use of the TGS is disabled: see section 3.12):

- after inserting the TGS key or smartcard into the reader, select the exercise with the control panel keys;
- or select the exercise with the control panel keys and then insert the TGS key or smartcard into the reader during the workout or cool down.

Not only can the TGS key and smartcard be used for selecting the workouts selectable with the control panel function keys, but also for the constant power workout.

3.9 Constant power training

Constant power training is possible only with the TGS key or smartcard. It can be single step, i.e. with constant power for the entire duration of the exercise; in this case, when the TGS key or Smartcard is inserted a message will appear describing the parameters of the whole exercise.

```
CONSTANT POWER: 15.00 KM
```

```
112 WATT
```

Alternatively, it can be multiple step, i.e. with the power changing at set time intervals; in this case, when the TGS key or smartcard is inserted a message will appear describing the type of exercise, with the duration and power being displayed at the start of each step.

```
CONSTANT POWER IN CALORIES
```

```
STEP 1: 90 calories, 110 watt
```

A beep is sounded to signal the start of the exercise and you can start pedalling straight away.

During the exercise, the goal arc lights up proportionally from left to right until the goal value set on the TGS key or smartcard is reached. The numerical goal value is shown on the goal dial as it increases, alternating with information on the non-selected goal: how long since the exercise started, how many calories have been burned and the distance covered.

The following keys are enabled:
- the effort level edit keys
- the STOP and PAUSE keys
- the goal value edit keys

At the end of the exercise, the effort level decreases for the cool down.

3.10 Workouts in Plug & Play mode

With Plug & Play mode, you can save the exercise performed on the TGS key or smartcard without having to use the TGS system.
The TGS key/smartcard must first of all be formatted in the user configuration menu (see section 3.12); this formatting is not compatible with Wellness System.

Select and set an exercise with the control panel keys. Then, after starting the workout, insert the TGS key or smartcard into the TGS key reading device in order to save the type of exercise performed in the memory. In the next session, simply insert the TGS key or smartcard into the same type of equipment to repeat the same exercise.

Only one exercise for each type of equipment can be saved on the TGS key/ smartcard (e.g. one exercise for Run and one for Bike).

Consequently, if, in the next session, an exercise other than the one previously saved for the same type of equipment is performed, and if the TGS key/ smartcard is inserted to save it, the new exercise will be saved and the previous one deleted.

In Plug & Play mode, the test cannot be saved on the TGS key/smartcard.

3.11 Performance Index

The performance index (PI) was invented by Technogym to give a concise and easily comparable assessment of performance in a workout.

To have your performance index shown on the display with the other results at the end of the exercise, in any kind of workout, simply use the heart rate monitor for at least 3 consecutive minutes.

The index is based on a rating scale ranging from 0 to 99. The higher the rating, the greater your aerobic capacity.

If your performance index increases, this means that you are exercising more intensely without increasing your heart rate.

The criteria used to calculate the performance index makes it possible to compare tests taken by people of different ages. In any event, you are advised to compare the results of different tests taken by the same person, or different people, working out at the same intensity for the same time.

PI value	Rating
under 10	Improvable
from 11 to 20	Fair
from 21 to 30	Very Good
from 31 to 40	Excellent
over 40	Superb

3.12 Configuration menu

To customise the software configuration, when in standby press number keys **3 6 9** simultaneously; then enter the password **2406** with the number keys and confirm with ENTER.
If the password entered is not correct, the software will go back to standby directly.

The configuration menu messages are in two parts:

- the first part gives the name of the parameter;
- the second part gives the options of the individual parameter.

Press the effort level key to go to the next message; to go back to the previous message press the effort level key.

To scroll the options of the individual parameters press the or keys.
To select one of the options and proceed, press ENTER when the chosen option is displayed in the goal dial.

Press the CLEAR key to go back to standby. Whenever CLEAR is pressed, in whatever message, all the changes made up to that time will be saved. You cannot exit without saving. If you make a mistake, you can reset the initial Technogym values with *default config* (see below).

The following parameters can be edited, in the order given below:

Selects the language for the messages.

DISTANCE: KM

Selects the unit of measurement, either kilometres and kilograms (KM); or miles and pounds (MLS).

MAX TIME: 0

Sets a maximum time for all the exercises.
Press ENTER to select the setting value; another edit menu appears with the set value shown on the goal dial. Enter the new setting with the number keys and then press ENTER to confirm and go back to the main configuration menu. Press and hold CLEAR to go back to the main configuration menu without changing the max duration.

PAUSE TIME: 120

Set the pause time, after which the equipment goes back to standby.
Press ENTER to select the setting value; another edit menu appears with the set value shown on the goal dial. Enter the new setting with the number keys and then press ENTER to confirm and go back to the main configuration menu. Press and hold CLEAR to go back to the main configuration menu without changing the pause duration.

HR: MODIFIABLE

To enable the gradient and speed level keys to change the heart rate that has to be kept constant in CPR mode exercises. If you select the *non-modifiable* option, it will not be possible to change the set heart rate in any way.

TGS: ENABLED

To enable the equipment to be used with the TGS key or smartcard. If the TGS is not enabled, the equipment can be used only with the control panel.

KEYS: ENABLED

Allows the equipment to be used with the function keys. If the function keys are not enabled, the equipment can be used only with the TGS key or smartcard.

DEFAULT CONFIG

Resets all the initial settings that were on the equipment when it was first purchased.

FORMAT P&P

To format the TGS key or smartcard in Plug & Play mode.

3.13 Other control panel messages

the equipment is blocked

If breakdowns occur, contact the Technogym Technical Support Service (see section 1.6).

60 minutes max

If, when programming an exercise, a maximum time is set that is greater than the maximum time in the configuration menu, (see previous section), a message prompts the user to decrease the setting. May appear when setting the time in GOAL, CPR and time exercises.

MAXIMUM TIME EXPIRED

In exercises with calorie consumption or distance goals, or in any exercises with no preset time, if the maximum time setting in the configuration menu is reached (see previous section), the exercise stops and the cool down starts. May appear in GOAL, CPR, calorie, distance and QUICK START exercises.

wear the chest band

In exercises in constant heart rate mode and in tests, this message prompts the user to wear the chest band. Scrolls both during the exercise and the workout if there is no heart rate signal from the chest band.

H.R. NOT DETECTED

Scrolls during exercises in constant heart rate mode if there is no heart rate signal from the chest band for 100 consecutive seconds. The exercise becomes a Goal type exercise, keeping the same goal.

HIGH HEART RATE

Scrolls during exercises performed with the heart rate monitor, if the heart rate reading exceeds 90% of the theoretical maximum value.

keep to 70-80 rpm

Gives the recommended speed for exercises in constant heart rate mode.

TGS key empty

The same as *smartcard empty* (depending on the reading device installed on the equipment). Signals that there are no workout programs on the TGS key or smartcard.

equipment not included in the TGS key

Scrolls if the workout program refers to equipment other than that stored on the TGS key. The exercise can still be performed, however, and the results saved on the TGS key or smartcard, making the selection with the keys on the control panel.

Table des matières

Introduction **88**

Consignes de sécurité importantes **89**

Précautions personnelles **91**

1 Informations techniques **93**

1.1 Identification du fabricant et du matériel 94

1.2 Description de l'appareil 95
1.2.1 Caractéristiques techniques 95
1.2.2 Éléments principaux 96
1.2.3 Accessoires 98
1.2.4 Dispositifs de sécurité et étiquettes d'information 99

1.3 Installation 101
1.3.1 Local d'installation 101
1.3.2 Déballage 102
1.3.3 Déplacement de l'appareil 103
1.3.4 Nivellement 104
1.3.5 Branchement électrique 105
1.3.6 Instructions pour la mise à la terre 106
1.3.7 Branchement électrique à un autre dispositif 106

1.4 Entretien 107
1.4.1 Entretien courant 107
Nettoyage et soin de l'appareil 107
Contrôles 108

1.4.2 Entretien extraordinaire 109
Réglage du jeu de la tige de selle 109
Remplacement des fusibles 110

1.5 Problèmes faciles à résoudre 111

1.6 Assistance technique 114

1.7 Stockage 115

1.8 Mise au rebut de l'appareil 116
Comment se débarrasser de la ceinture thoracique 116

2 Utilisation de Bike Forma 117

2.1 Avertissements pour une utilisation correcte 118

2.2 Allumage et extinction 121

2.3 Mesure de la fréquence cardiaque 123

2.4 Réglages 126
Réglage de la selle 126
Réglage des courroies des pédales 126

2.5 Position ergonomique sur l'appareil 127

3 Le logiciel de Bike Forma 129

3.1 Description du panneau de commande 130
Touches de fonctions 131
Touches de commande manuelle 132
Clavier ou bloc numérique 133
Ecran numérique 134
Rampe et cadran du goal 135

3.2 Entraînement avec QUICK START 136

3.3 Détente 137

3.4 Entraînement à objectifs : Temps, Calories, Distance 138

3.5 Entraînement à fréquence cardiaque constante (CPR) 140

3.6 Test de fitness 143

3.7 Entraînement avec les profils 146
3.7.1 Profils préétablis 146
3.7.2 Profils personnalisés 149
3.7.3 Programmation des profils personnalisés 151

3.8 Entraînement avec la clé TGS et la carte à puce 154

3.9 Entraînement à puissance constante 156

3.10 L'entraînement en mode Plug & Play 158

3.11 Indice de performance 159

3.12 Menu de configuration 160

3.13 Autres messages sur le panneau de commande 163

Introduction

Ce manuel, rédigé dans la langue originale du constructeur et traduit dans la langue du pays de l'utilisateur, fait partie intégrante de Bike Forma, qu'il devra toujours accompagner ; en cas de déménagement ou de changement de propriétaire, ce manuel ne devra jamais être séparé de l'appareil.
Le manuel doit être conservé dans un lieu connu et accessible, protégé contre l'humidité et la chaleur.

Le texte décrit les opérations d'installation, de transport et d'entretien et contient de précieuses informations et des suggestions utiles sur les méthodes d'entraînement ainsi que des conseils de médecine sportive ; il constitue donc un guide aussi bien pour l'utilisateur professionnel que pour le débutant.

Des symboles serviront de guide lors de la lecture de ce manuel :

Avertissement
Annonce des informations importantes que l'on ne doit pas négliger.

Attention
Ce symbole signale les règles à suivre **scrupuleusement** pour ne faire courir aucun danger à l'utilisateur ou à l'appareil.

Informations
Donne une réponse aux doutes les plus courants.

Avant de commencer toute opération, il est conseillé de lire ce manuel attentivement et intégralement.

Consignes de sécurité importantes

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le Bike Forma. Ces instructions ont été écrites pour garantir votre sécurité et protéger cet appareil.

Le Bike Forma est destiné à un usage domestique.

Quand vous utilisez du matériel électrique, vous devez toujours adopter des précautions élémentaires, et notamment les suivantes.
Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.

ATTENTION

Afin de réduire le risque d'électrocution, retirez toujours la fiche de l'appareil de la prise de courant électrique dès que vous avez fini de l'utiliser et avant de passer au nettoyage ou de procéder à des travaux d'entretien.

AVERTISSEMENT

Afin de diminuer le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de lésions au détriment des personnes, prenez les précautions suivantes :

- Il ne faut jamais laisser le Bike Forma sans surveillance quand il est sous tension. Débranchez-le de la prise de courant quand vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer et avant de mettre ou de retirer des composants électriques.
- Il faut tenir sous étroite surveillance le Bike Forma quand il est utilisé par des enfants ou à proximité de ceux-ci et par des invalides ou handicapés.

- Utilisez le Bike Forma exclusivement pour la destination d'usage définie dans le présent manuel ; effectuez uniquement les exercices prévu pour ce type d'appareil conformément aux modalités et conditions décrites dans le présent manuel. N'utilisez que les accessoires préconisés par le fabricant.
- Ne faites jamais fonctionner le Bike Forma s'il a un câble ou une fiche détériorés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé ou encore s'il est tombé dans l'eau. En cas de doute, contactez le Service d'Assistance Technique de Technogym.
- Ne déplacez pas le Bike Forma en le tirant par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas ce câble comme poignée.
- Eloignez ce cordon de toute surface chauffée.
- Eloignez vos mains des pièces mobiles de l'appareil.
- Ne faites jamais tomber et n'introduisez jamais d'objets dans les ouvertures.
- Ne laissez pas l'appareil à l'extérieur, exposé intempéries. N'exposez pas l'appareil à des jets d'eau.
- N'actionnez pas l'appareil dans des locaux où l'on est en train d'utiliser des aérosols ou de manipuler de l'oxygène.
- Pour déconnecter cet appareil, mettez tous les dispositifs de commande en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.

AVERTISSEMENT

Vous devez obligatoirement connecter le Bike Forma à une prise de terre réglementaire. Lisez les instructions pour la mise à la terre.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

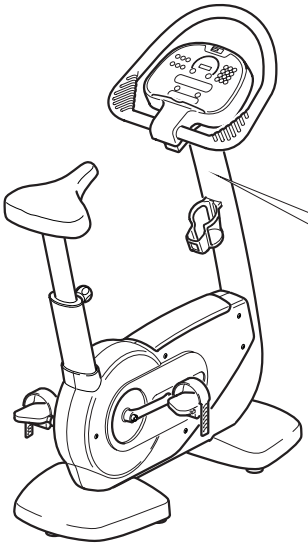
Précautions personnelles

N'utilisez pas l'appareil en présence d'enfants ou d'animaux domestiques.
Montez parfaitement sur le Bike Forma avant de l'utiliser. Contrôlez l'appareil avant chaque utilisation. Arrêtez de pédaler si le Bike Forma ne fonctionne pas correctement.
Montez sur le Bike Forma et pédalez sur une surface solide et plane.
Tenez à l'écart de toutes substances liquides tous les composants, comme par exemple, le cordon d'alimentation et l'interrupteur I/O, pour éviter tous chocs électriques.
Ne posez rien sur le châssis ni sur le panneau de commande.
N'utilisez que les accessoires préconisés par le fabricant. L'utilisation d'autres accessoires pourraient provoquer des dommages à l'appareil.
Toujours conserver le Bike Forma en bon état de fonctionnement. En présence de signes d'usure, appelez le Service d'Assistance Technique de Technogym.
N'effectuez aucune tentative d'interventions d'entretien autres que celles indiquées dans le présent manuel.
Au début de chaque exercice, vérifiez que vous êtes dans la position correcte et qu'aucune partie de l'appareil ne vous gêne.
Portez des vêtements et des chaussures adapté à la pratique du vélo et évitez tous vêtements amples. Retenez les cheveux longs avec une queue, un filet, etc... Tenez à l'écart des parties mobiles tous vêtements et serviettes.
Établissez votre programme d'entraînement selon votre condition physique et de votre état de santé, en commençant par des charges légères.
Ne vous éreintez pas ni travaillez jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou d'apparition de symptômes anormaux, suspendez immédiatement la séance de travail et consultez votre médecin.

Informations techniques

1

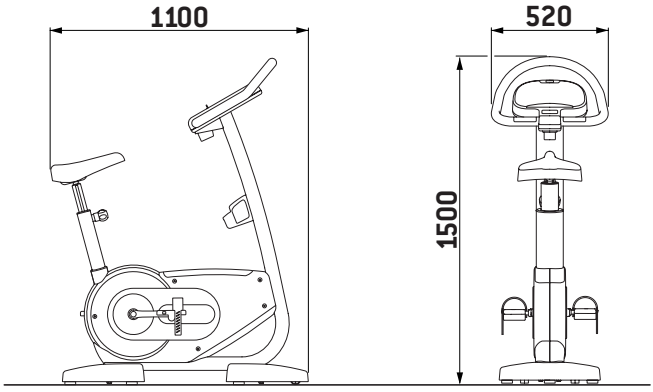
1.1 Identification du fabricant et du matériel



A Nom et adresse du fabricant
B Présentation du produit
C Caractéristiques électriques
D Classe d'appartenance de l'appareil
E Marquage CE
F Numéro de série et date de fabrication
G Marquage de certification USA et Canada
H Code produit

1.2 Description de l'appareil

1.2.1 Caractéristiques techniques



	Europe - Asia
Alimentation	90 ÷ 264 Vac 50/60 Hz
Fusibles	2 x 3,15 A (F)
Puissance absorbée par le secteur	50 VA max
Poids de l'appareil	67 kg
Poids maximum de l'utilisateur permettant de garantir les performances indiquées	150 kg
Temps	0 ÷ 999 min ± 1%
Distance	0 ÷ 99,99 km ± 5%
Puissance de freinage	40 ÷ 500 W ± 10%
Indice de protection	IP 21
Directives européennes	73/23/CEE 89/366/CEE
En conformité avec les normes	EN 60335-1, EN 55014-1 EN 55014-2, EN 61000-3-2 EN 61000-3-3, EN 957-1 EN 957-5 classe SA
Classe d'isolation électrique	Classe I
Marquage et certification	CE

1.2.2 Éléments principaux

1 - **Panneau de commande** : il permet de gérer toutes les fonctions disponibles, de l'établissement des programmes d'entraînement à la visualisation des messages et des données de l'entraînement concerné.

2 - **Guidon** : il peut être saisi par l'utilisateur pendant l'entraînement. Il est doté de deux appuis-coude confortables (**10**).

3 - **Selle**, réglable en hauteur.

4 - **Tige de selle** : elle supporte la selle et permet son réglage en hauteur.

5 - **Courroie de transmission** : transmet le mouvement, des pédales au frein électromagnétique.

6 - **Pédales** : avec courroies réglables pour mieux caler les pieds.

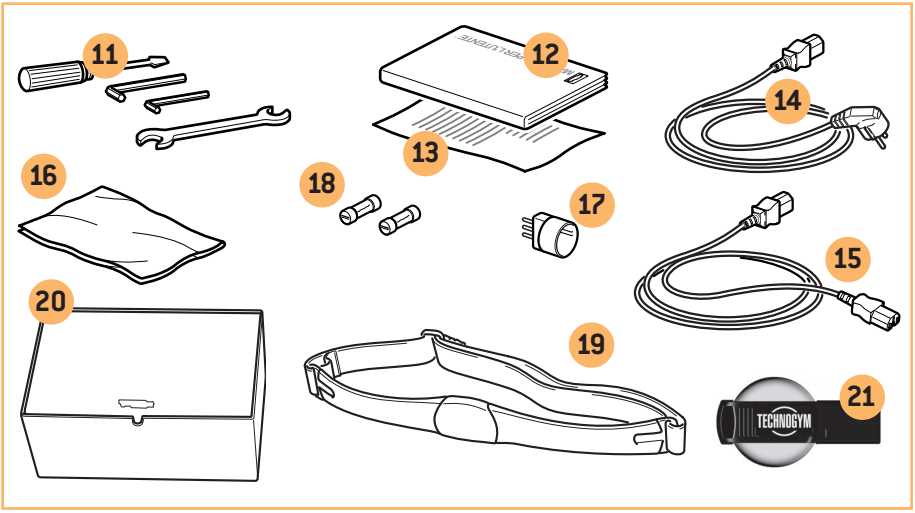
7 - **Socles** : ils supportent le châssis de l'appareil et ses composants.

8 - **Pupitre** : il permet d'appuyer des revues ou de livres pour la lecture.

9 - **Vide-poches** : il permet de poser le bidon ou tout autre objet utile pendant l'entraînement.

1.2.3 Accessoires

Les accessoires fournis sont contenus dans le “Service Box” :



11 - Jeu de clés

12 - Manuel d’utilisation et d’entretien

13 - Certificat de garantie

14 - Cordon d’alimentation CEE avec prise de type SH

15 - Cordon secteur CEE (rallonge)

16 - Chiffon pour le nettoyage

17 - Réduction Allemagne 10A

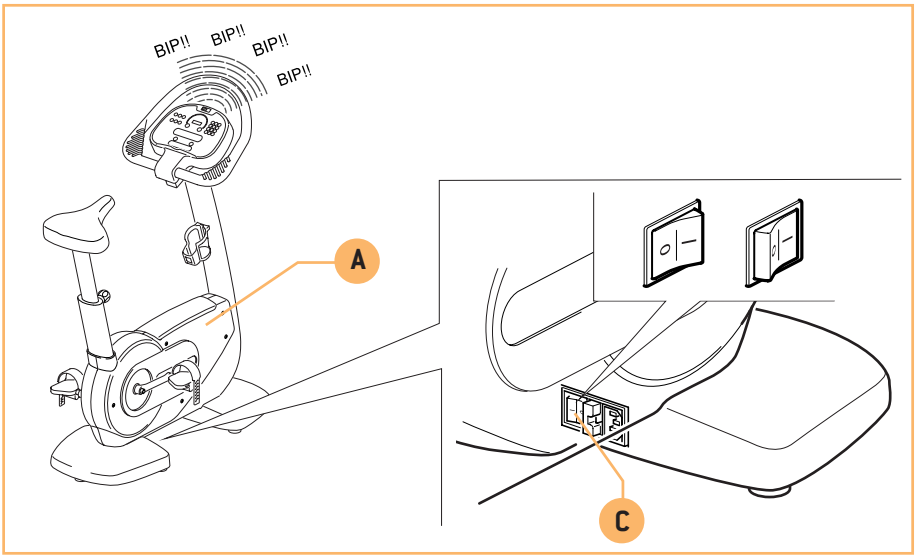
18 - Fusibles de remplacement 2 x 3,15 A (F)

19 - Ceinture thoracique avec transmetteur pour cardiofréquencemètre

20 - Service box qui contient une partie des accessoires

Le dispositif de lecture de la clé TGS (**21**) est une **option**, qui permet d’enregistrer les programmes d’entraînement personnalisés, en fonction des besoins et des objectifs particuliers de l’utilisateur.

1.2.4 Dispositifs de sécurité et étiquettes d'information



A - **Carter fixe** : il protège l'accès à la transmission interne.

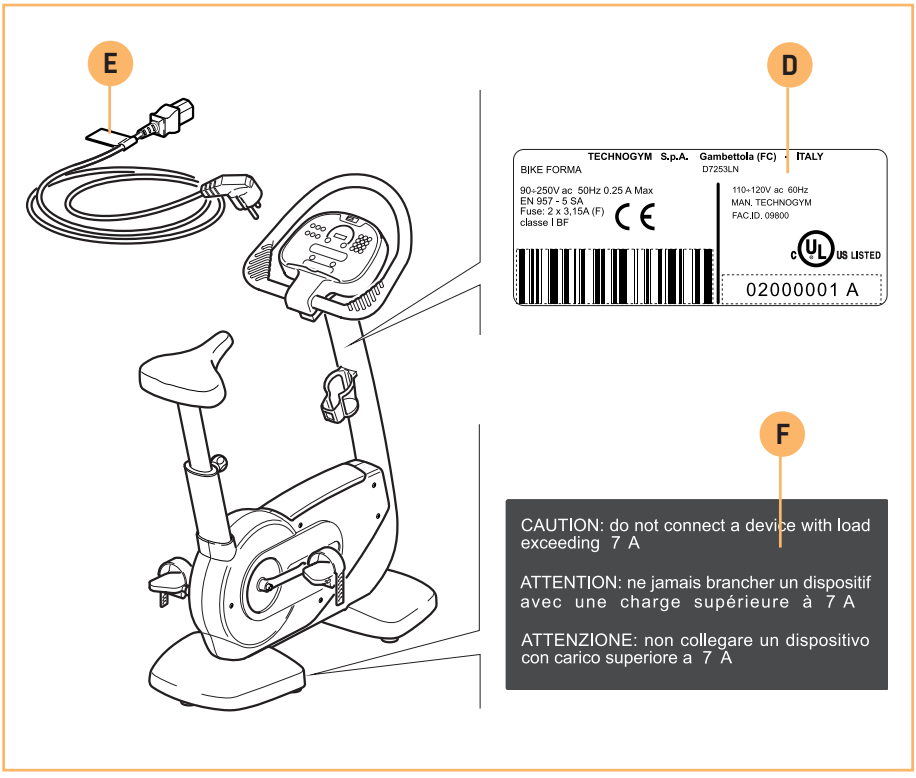
B - **Signal sonore** : il signale à l'utilisateur la mise sous tension de l'appareil ou le début ou la fin de l'exercice, ou encore que la fréquence cardiaque est élevée.

C - **Interrupteur général** : il établit et coupe l'alimentation de l'appareil.

Les appareils supplémentaires connectés aux interfaces analogique et numérique doivent être certifiés conformément aux normes IEC respectives (soit IEC 60950 pour les appareils d'élaboration de données et IEC 60601-1 pour les appareils médicaux). Toutes les configurations doivent en outre être conformes aux normes sur les systèmes IEC 60601-1-1. Quiconque connecte un appareil supplémentaire à la partie d'entrée ou de sortie du signal configure un système médical et doit donc se considérer responsable de la conformité de ce système aux dispositions de la norme IEC 60601-1-1. En cas de doute, s'adresser au service d'assistance technique ou au propre représentant local.

Avertissement

Veuillez lire les étiquettes adhésives apposées sur l'appareil. Elles fournissent en effet des informations sur les risques et dangers éventuels.


E
D
TECHNOGYM S.p.A. Gambettola (FC) - ITALY
BIKE FORMA
D7253LN
90÷250V ac 50Hz 0.25 A Max
EN 957 - 5 SA
Fuse: 2 x 3,15A (F)
classe I BF
110÷120V ac 60Hz
MAN. TECHNOGYM
FAC.ID. 09800
c UL us LISTED
02000001 A
F
CAUTION: do not connect a device with load exceeding 7 A
ATTENTION: ne jamais brancher un dispositif avec une charge supérieure à 7 A
ATTENZIONE: non collegare un dispositivo con carico superiore a 7 A

D - L'étiquette apposée sur le châssis sous le panneau de commande indique les caractéristiques électriques.

E - L'étiquette qui peut être apposée sur le cordon d'alimentation indique les caractéristiques électriques de ce dernier.

F - L'étiquette apposée à proximité de l'interrupteur général porte l'indication de la limitation de courant.

1.3 Installation

1.3.1 Local d'installation

Pour en rendre la pratique facile, profitable et sans aucun risque pour les personnes, il faut installer le Bike Forma dans un local présentant certaines caractéristiques ; en particulier, il est conseillé de s'assurer de la présence :

- d'une **température** comprise entre +10°C et +25°C ;
- d'un renouvellement de l'air suffisant pour garantir, au cours des exercices, un taux d'**humidité** oscillant entre 20% et 90% ;
- d'un **éclairage** suffisant pour garantir un déroulement des exercices dans des conditions agréables et relaxantes ;
- d'un grand **espace libre** tout autour de chaque appareil ;
- d'une surface plane, stable et sans vibrations, avec une capacité de charge adéquate au poids à supporter, en considérant aussi celui de l'utilisateur.

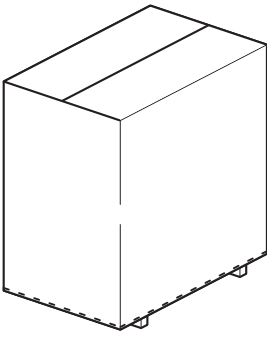
Si l'appareil ou les appareils sont installés **dans un établissement recevant du public** (salle de sport, par exemple), ce dernier devra être en tous points conforme à la réglementation en vigueur.

Appareil non adapté à l'utilisation en présence d'un mélange anesthésique inflammable à l'air, à l'oxygène ou au protoxyde d'azote.

Afin que le performances indiquées pare le constructeur soient garanties, il est conseillé de ne pas utiliser l'appareil dans des zones fortement exposées aux ondes courtes ou similaires.

1.3.2 Déballage

Bike Forma est livré monté dans un emballage approprié et conditionné sous housse transparente ou dans une caisse carton, montée sur une palette.



Le levage et la manutention du matériel emballé s'effectuent à l'aide d'appareils ou d'engins traditionnels prévus à cet effet, les instructions étant indiquées sur l'emballage de ceux-ci.

Dans le but de protéger les personnes et les objets, il faut choisir avec attention les moyens de levage et de transport qui seront utilisés en tenant toujours compte de l'endroit où l'on désire installer l'appareil.

Comme indiqué sur la caisse carton, pour le **déballage** de l'appareil, il faut d'abord enlever les agrafes métalliques de fixation de l'emballage sur la palette, puis soulever la caisse carton.

Examiner bien l'emballage pour déceler d'éventuels endommagements pendant le transport.

Pour sortir le matériel, déposer les éléments de fixation et poser au sol les composants de l'emballage, à savoir :
- l'appareil ;
- le coffret de service contenant les accessoires fournis.

Informations

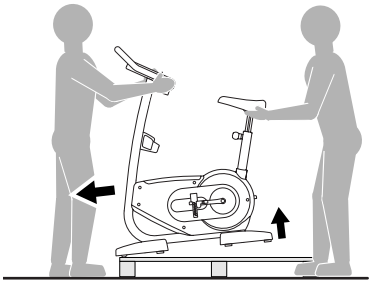
Il est conseillé de conserver l'emballage pour pouvoir réemballer l'appareil dans les mêmes conditions lors d'un éventuel déménagement.

Avertissement

Ne pas jeter l'emballage dans la nature ; respecter les procédures d'élimination des déchets en conformité avec la réglementation en vigueur.

1.3.3 Déplacement de l'appareil

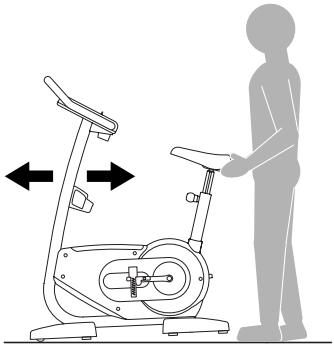
Pour enlever l'appareil de la palette pour le poser au sol, le soulever comme représenté sur la figure et le faire glisser par terre. L'opération doit être effectuée au moins à deux personnes.



Avertissement

Le déplacement et le positionnement au sol doivent être effectués avec beaucoup de précautions, afin d'éviter toute chute de l'appareil.

L'appareil est muni à l'avant de roulettes de transport fixes. Pour déplacer l'appareil, le saisir comme représenté sur la figure et le pousser en avant ou en arrière.



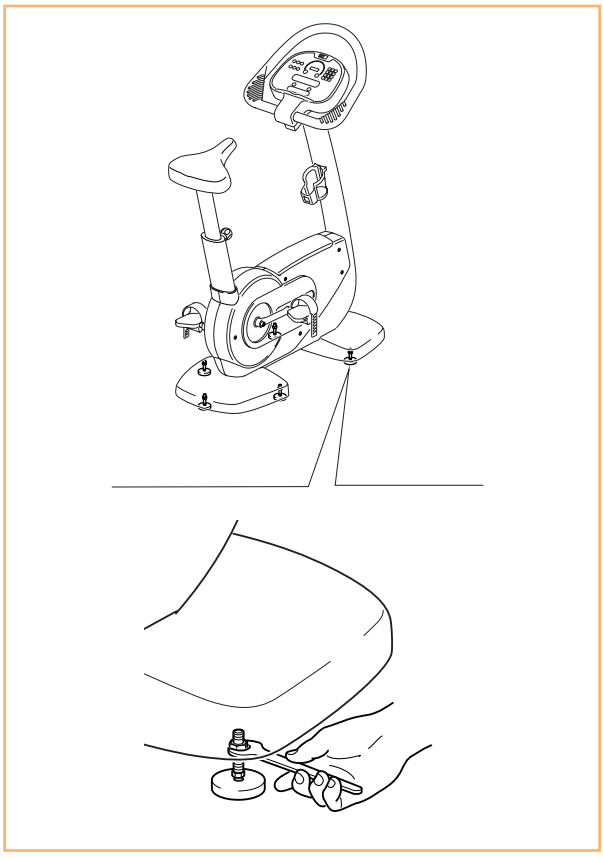
Si l'état du plancher ne permet pas de déplacer l'appareil avec les roulettes, cette opération devra être effectuée en utilisant des appareils de levage et de manutention traditionnels.

1.3.4 Nivellement

Pour l'opération de nivellement, il faut régler les pieds avant et arrière :

A - visser ou dévisser le pied jusqu'à mettre le châssis en position stable ;

B - le réglage terminé, serrer les contre-écrous.



1.3.5 Branchement électrique

Avant de brancher l'appareil au réseau, il faut s'assurer que les caractéristiques de l'installation électrique répondent à la législation en vigueur. Vérifier les caractéristiques de l'alimentation principale sur l'étiquette apposée sur le châssis, sous le panneau de commande.

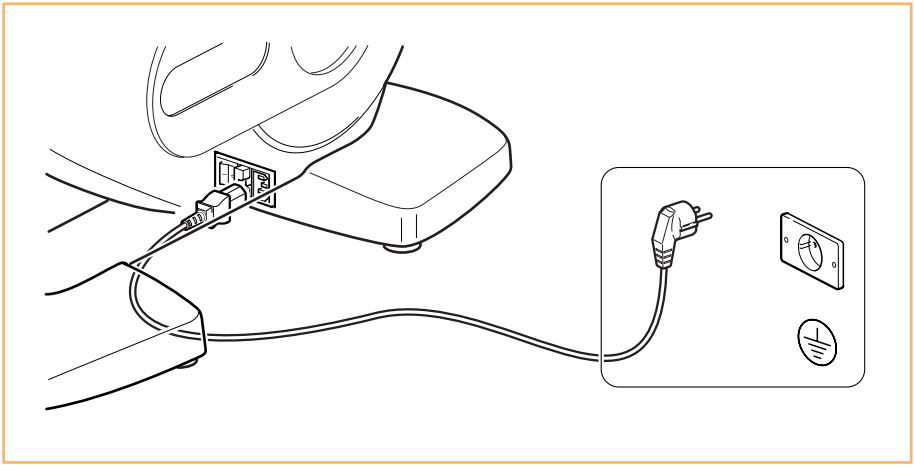
Attention

La prise de courant doit être pourvue d'une mise à la terre ⏚. Si ce n'est pas le cas, celle-ci doit être installée par du personnel spécialisé avant d'effectuer le branchement électrique de l'appareil.
La prise murale doit être située dans un endroit qui permette d'enlever et de mettre la prise avec facilité et sans provoquer aucun danger.
Lorsque l'on branche l'appareil, l'interrupteur de l'appareil doit être sur la position 0 (l'appareil doit être éteint).

Brancher le cordon d'alimentation d'abord au connecteur de l'appareil, puis à la prise murale.

Avertissement

Contrôler périodiquement le cordon d'alimentation.



1.3.6 Instructions pour la mise à la terre

L'appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la connexion à la terre fournit un parcours de résistance minimum au courant électrique, de façon à réduire le risque de chocs électriques. L'appareil a un câble avec un conducteur et une fiche pour la mise à la terre. La fiche doit être introduite dans une fiche spéciale installée correctement et mise à la terre conformément aux codes et aux réglementations locaux.

ATTENTION

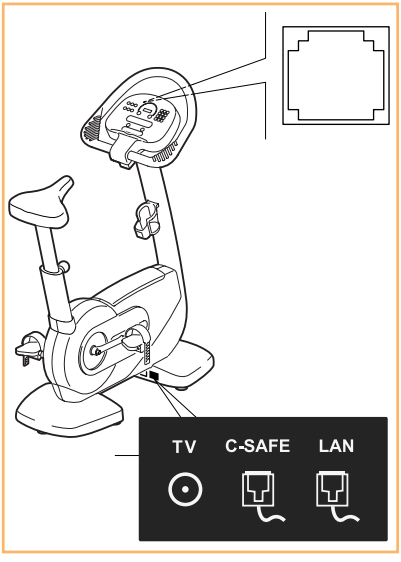
Une mauvaise connexion du conducteur pour la mise à la terre peut provoquer un risque de décharges électriques. En cas de doutes, faire contrôler par un électricien ou par un technicien d'entretien spécialisés si l'appareil est mis correctement à la terre. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil ; si elle n'entre pas dans la prise, faire installer une prise adéquate par un électricien spécialisé.

1.3.7 Branchement électrique à un autre dispositif

L'appareil peut être connecté à un dispositif de réception audio/vidéo comme le **Cardio Theater** et à un réseau de dispositifs conformes au protocole CSAFE, comme indiqué en figure (option).

Avertissement

Le dispositif Cardio Theater, conforme à la norme internationale (IEC 950), et d'autres appareils conformes au protocole CSAFE peuvent seuls être connectés aux prises.



1.4 Entretien

Avertissement

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement n'est garanti qu'à condition de procéder tous les quinze jours à une inspection attentive afin de déceler les dommages ou l'usure éventuels.

En ce qui concerne les interventions d'entretien non décrites dans la présente notice, s'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.

1.4.1 Entretien courant

Nettoyage et soin de l'appareil

L'appareil doit être toujours propre et sans poussière, et l'on doit respecter les règles hygiéniques et sanitaires les plus élémentaires, surtout s'il est utilisé à l'intérieur d'un centre sportif ou par plus d'une personne.

Pour nettoyer le **panneau de commande**, il faut procéder de la manière suivante :

- éteindre l'appareil en plaçant l'interrupteur sur la position "**0**" ;
- débrancher le cordon d'alimentation de l'appareil de la prise murale ;
- nettoyer le panneau de commande avec un chiffon humide mais pas mouillé.

Nettoyer **l'appareil intégralement** toutes les semaines :

- avec l'appareil éteint, nettoyer les parties externes avec une éponge humide ;
- déplacer l'appareil pour enlever la poussière qui se serait éventuellement accumulée à l'aide d'un aspirateur.

Eviter tout produit chimique ou solvant.

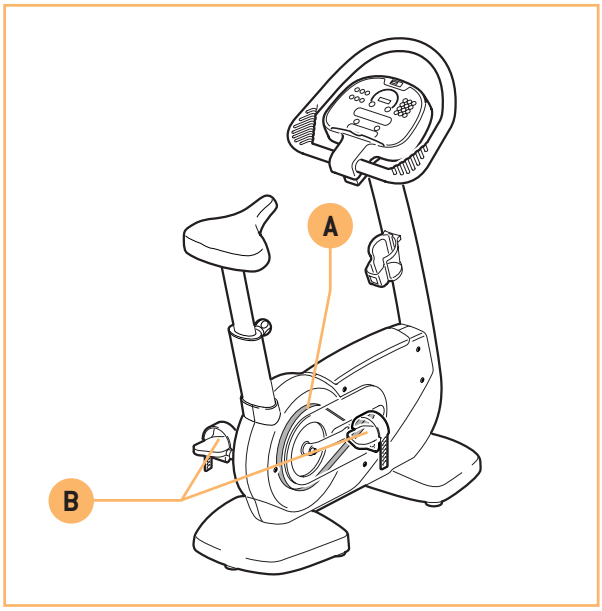
Avertissement

Faire attention à ne pas frotter trop fort sur le panneau de commande, sur les dessins et sur les décalcomanies.

Contrôles

Attention

Les interventions d'entretien périodique, de réglage et de graissage doivent être effectuées par le Service d'Assistance technique Technogym.
Avant toute intervention, il faut éteindre l'appareil en mettant l'interrupteur en position 0 et débrancher le cordon d'alimentation de la prise.



Pos.	Désignation	Opération	Périodicité
A	Courroie de transmission	Contrôle de l'usure	Tous les 6 mois
B	Pédales	Contrôle du jeu	Tous les 6 mois

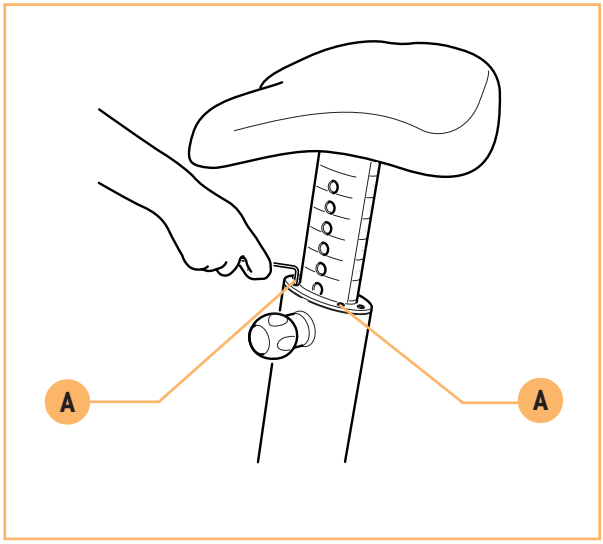
1.4.2 Entretien extraordinaire

Réglage du jeu de la tige de selle

Il est conseillé d'effectuer périodiquement un contrôle du jeu à la tige, car il peut être à l'origine de vibrations et de bruit.

Le réglage du jeu s'effectue par deux vis :

- agir sur les 2 vis (**A**) à l'aide d'une clé mâle ;
- vérifier le jeu de la selle sur toute la longueur.



Remplacement des fusibles

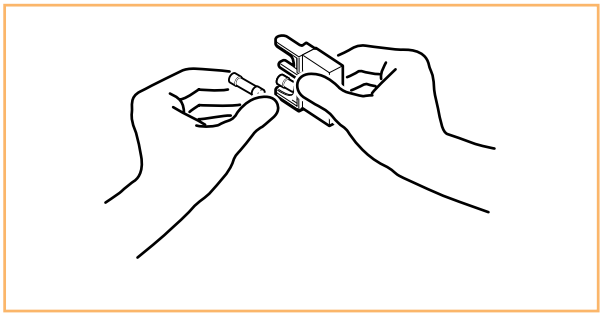
Avertissement

Le remplacement des fusibles doit être effectué par le Service d'Assistance Technique Technogym.

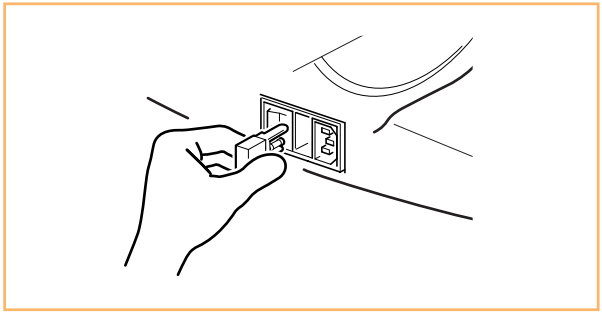
Attention

Avant d'effectuer le remplacement, il faut éteindre l'appareil en mettant l'interrupteur sur la position 0 et débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

Extraire le porte-fusible, sur la droite de l'interrupteur, en appuyant sur le levier. Remplacer le fusible grillé avec le fusible neuf fourni (3,15 A (F)).



Remettre le porte-fusible à sa place en s'assurant de sa parfaite insertion à pression.



Attention

Si les fusibles fournis ont tous été employés, pour le remplacement, utilisez des fusibles neufs de même calibre ou même pouvoir de coupure et certifié : 3,15 A (F).

1.5 Problèmes faciles à résoudre

La liste suivante énonce une série d'inconvénients qui peuvent se manifester pendant le fonctionnement normal de l'appareil. Si les remèdes indiqués ne permettent pas de résoudre le problème, s'adresser au Service d'Assistance Technique.

Inconvénient	Causes	Solutions
L'appareil ne s'allume pas	Il n'y a pas de courant d'alimentation.	Contrôler la présence de courant secteur à la prise à laquelle l'appareil est branché en connectant des appareils dont vous êtes sur du bon fonctionnement.
	Le cordon d'alimentation est endommagé.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
	Le cordon d'alimentation n'est pas correctement installé.	Contrôler le branchement.
	Les fusibles ont grillé.	Pour remplacer le fusible grillé par le fusible de réserve fourni (3,15 A (F)), s'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
	Le connecteur de liaison du panneau de commande s'est accidentellement débroché.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.

Inconvénient	Causes	Solutions
Bruit interne excessif	L'appareil ne repose pas au sol de manière uniforme.	Contrôler et mettre de niveau l'appareil en agissant sur les pieds ou vérins de réglage.
	Les roulements sont endommagés.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
	La courroie est usée.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
Avec l'appareil en marche, les données ne sont pas correctes ou crédibles	Une touche du clavier est bloquée.	Si l'inconvénient persiste, s'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
	L'appareil se trouve à proximité de sources de magnétisme (radios, électroménagers, etc.).	Eloigner l'appareil des sources de magnétisme.
	Un connecteur interne s'est accidentellement débroché.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
	Un contact interne s'est produit dans le panneau de commande.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.

Inconvénient	Causes	Solutions
Problèmes de mesure du rythme cardiaque avec la ceinture thoracique	D'autres émetteurs se trouvent à proximité.	Déplacer l'appareil pour prévenir le risque d'interférence des signaux (la distance minimale entre deux appareils est de 80 cm).
	Présence de parasite à proximité.	Localiser la source de perturbation (radios, électroménagers, par exemple) ou déplacer l'appareil.
	La ceinture du cardio-fréquencemètre est usée.	Remplacer la ceinture.
	Les contacts sur la peau de l'émetteur de la ceinture ne sont pas corrects.	Humidifier avec de l'eau la partie interne de la ceinture thoracique.
	Le panneau de comman de ne fonctionne pas correctement.	S'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.
	L'émetteur est détérioré.	Remplacer la ceinture thoracique.

1.6 Assistance technique

Le service d'assistance technique de Technogym offre les prestations suivantes :

- des consultations téléphoniques
- une définition des interventions d'assistance sous garantie et à paiement
- un service d'assistance à domicile
- l'envoi de pièces de rechange d'origine

Technogym International B.V.
Manno Branch

via Cantonale, Galleria 2

6928 Manno - Switzerland

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

Lorsque l'on contacte le Service d'Assistance Technique de Technogym, il faut toujours préciser :

- le modèle de l'appareil
- la date d'achat
- le numéro de série
- description détaillée du problème rencontré.

Avertissement

Toute réparation/opération de maintenance effectuée sur l'appareil par des personnes non agréées par Technogym annule la garantie.

Technogym fournit les schémas électriques et de câblage aux sociétés chargées de l'assistance technique.

1.7 Stockage

En cas de longue période d'inactivité, il est conseillé de stocker l'appareil :

- dans un endroit sec et propre, couvert par une bâche pour le protéger de la poussière ;
- dans un endroit ayant une température comprise entre 10°C et 25°C et une humidité comprise entre 20% et 90%.

Le stockage dans l'emballage d'**origine est recommandé**.

1.8 Mise au rebut de l'appareil

Il faut toujours faire bien attention à ce que l'appareil ne puisse en aucune manière être dangereux, c'est pourquoi il faut empêcher les enfants de jouer avec. Pour cela, pendant d'éventuelles périodes d'inactivité prolongée ou si l'on souhaite se débarrasser de l'appareil, il faut le désactiver en débranchant le cordon d'alimentation.

Il est strictement interdit d'abandonner l'appareil n'importe où dans l'environnement, dans des lieux ou établissements publics ou privés recevant du public.

Le Bike Forma est construit avec du matériel recyclable, comme l'acier, l'aluminium et le plastique, qui doivent être éliminés selon les normes prévues par les lois en vigueur concernant les déchets urbains et autres, en s'adressant à des entreprises spécialisées en hygiène urbaine et environnementale.

Comment se débarrasser de la ceinture thoracique

Ne pas abandonner la ceinture thoracique pour la transmission des données de la fréquence cardiaque dans la nature, parce qu'elle est composée de matériaux non recyclables.

Pour s'en débarrasser, s'adresser à une entreprise spécialisée en hygiène urbaine et environnementale.

Utilisation de Bike Forma

2

2.1 Avertissements pour une utilisation correcte

Attention

Le Bike Forma est destiné exclusivement à l'usage pour lequel il a été conçu et construit, c'est-à-dire comme vélo ergomètre. Tout autre usage est contre-indiqué et par conséquent dangereux.

L'utilisation de l'appareil suppose un **contrôle médical** préalable par rapport au type d'exercice envisagé, ainsi que le respect des **modalités d'utilisation** prévues par le fabricant.

Avant de commencer un programme d'entraînement, consulter un médecin pour vérifier d'éventuelles contre-indications quant à l'utilisation de l'appareil.

Dans des conditions physiques particulières, l'utilisation de l'appareil n'est autorisée que sous l'étroite surveillance d'un médecin ayant des compétences spécifiques en la matière.

Si vous ressentez un malaise au cours de l'exercice (vertiges, douleur thoracique, etc.), **arrêtez-vous immédiatement** et consultez un médecin.

Si, durant l'exercice, vous entendez un signal sonore pendant environ 5 secondes et que le message «ATTENTION F.C. ÉLEVÉE» apparaît, cela signifie que la fréquence cardiaque est trop élevée et qu'il faut **ralentir**.

Un entraînement mal conduit ou un surentraînement peuvent être à l'origine de problèmes physiques.

Empêcher aux enfants d'accéder à l'appareil sans surveillance.

Avertissement

Avant de commencer n'importe quel exercice, il convient de lire attentivement et intégralement ce manuel et de se familiariser avec les commandes de l'appareil.

Au début de chaque exercice, vérifiez que vous êtes dans la **position correcte** et qu'aucune partie de l'appareil ne vous gêne.

N'enfilez pas les pieds sous les parties en mouvement pendant l'exercice.

Tenez les mains éloignées des parties en mouvement pendant l'exercice.

Ne posez pas de boissons ni de liquides sur l'appareil ou à proximité de celui-ci. Utilisez toujours le vide-poches.

Tenez à l'écart des appareils vêtements et serviettes qui pourraient entrer en contact avec ses parties mobiles.

Attention

Le courant circule à l'intérieur du coffre moteur, c'est pourquoi le carter ne peut être déplacé que par du personnel autorisé.

L'appareil a été conçu et construit selon les exigences essentielles d'hygiène et de sécurité des personnes ; toutefois, certaines zones de ces appareils pourraient engendrer des risques non évidents. Il est donc recommandé de prêter attention au risque d'écrasement éventuel des membres supérieurs et inférieurs.

Avertissement

Le constructeur Technogym s.p.a. n'est responsable de son appareil que dans les cas où les précautions indiquées ci-dessous sont respectées :

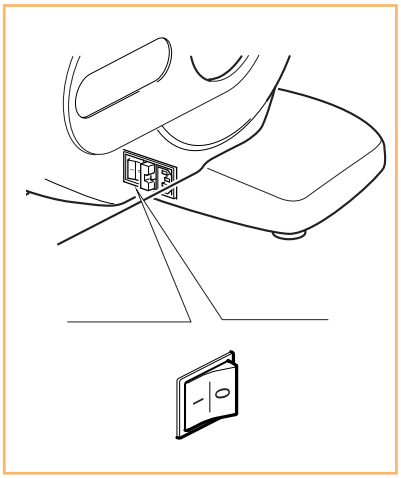
- **l'appareil est utilisé conformément à ses spécifications ;**
- **l'utilisateur a soigneusement pris lecture de toutes les parties du manuel de l'utilisateur ;**
- **le lieu de destination est conforme aux exigences prescrites par le manuel de l'utilisateur ;**
- **l'installation électrique est conforme aux prescriptions de la norme ou de la loi en vigueur dans le pays de destination ;**
- **l'installation, l'entretien et les étalonnages ont été effectués par du personnel qualifié Technogym ou agréé par le constructeur ;**
- **le responsable de la salle ou du centre de rééducation a correctement formé les utilisateurs aux usages, corrects incorrects, de l'appareil ;**
- **l'habillement est approprié ;**
- **aucune serviette ou autre accessoire n'est positionné sur les appareils.**

2.2 Allumage et extinction

Pour allumer l'appareil mettre l'interrupteur en position "**I**" (allumé).

A l'allumage, un signal sonore retentit et toutes les LED du panneau de commande s'allument.

Après une rapide réinitialisation (reset), l'appareil est prêt à fonctionner.



Le message n'apparaît pas si les touches sont désactivées (voir paragraphe 3.12) pour ne permettre le départ des exercices qu'avec la clé TGS.

Le message n'apparaît pas si le dispositif de lecture TGS n'est pas installé ou si l'usage de la clé TGS est désactivé (voir paragraphe 3.12) pour ne permettre le départ des exercices qu'avec les touches du panneau de commande.

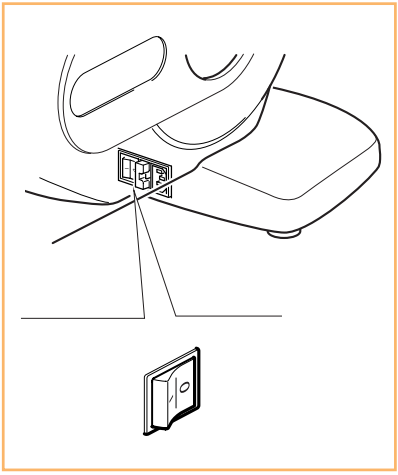
Dans ce mode, les fonctions suivantes sont actives :

- le calcul de la valeur de la fréquence cardiaque, si relevée ;
- la lecture des codes d'accès pour le menu de configuration (voir paragraphe 3.12) ;

Pour éteindre l'appareil mettre l'interrupteur en position "**0**" (éteint).

N'éteindre l'appareil qu'à la fin de l'exercice et lorsqu'il est en état d'attente.

Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une période de temps prolongée, il conviendra non seulement d'éteindre l'appareil en agissant sur l'interrupteur, mais aussi de débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

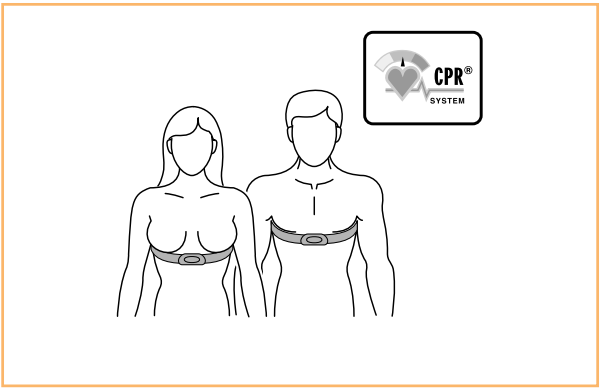


Avertissement

L'interrupteur sert à allumer et à éteindre l'appareil, mais il ne l'isole pas complètement de sa source d'alimentation secteur, même lorsqu'il se trouve sur la position "0" (éteint). Pour sa mise hors tension, débrancher le cordon d'alimentation de la prise secteur.

2.3 Mesure de la fréquence cardiaque

L'appareil permet de surveiller avec précision le rythme cardiaque par télémétrie Polar T31.

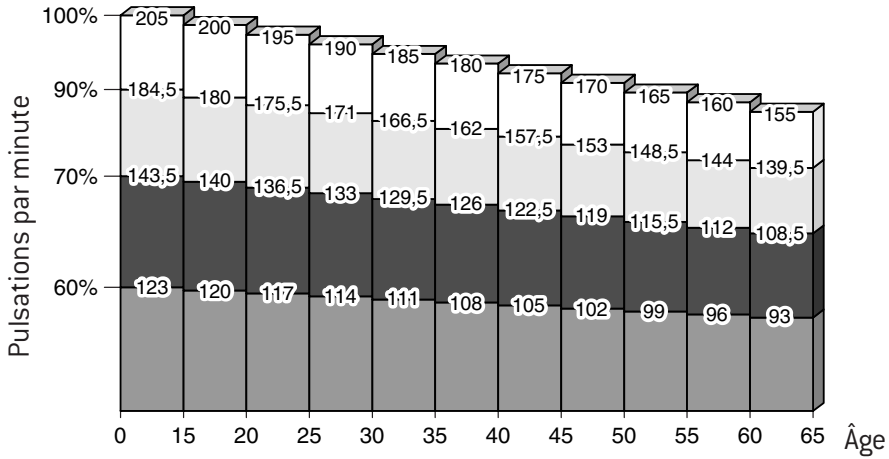


Dans le rayon de réception du récepteur, il ne devrait pas y avoir plus d'un émetteur : en effet, le récepteur pourrait recevoir plusieurs signaux à la fois et afficher les pulsations de manière erronée. Dans l'éventualité où plusieurs appareils pourvus de récepteurs de la fréquence cardiaque se trouvent dans la même pièce, la distance minimum recommandée entre eux est de 80 cm.

La présence de sources de radiations électromagnétiques (TV, téléphones portables, etc.) fausse la mesure de la fréquence cardiaque.

En cas de doute sur l'exactitude des données, s'adresser au Service d'Assistance Technique de Technogym.

Le tableau ci-dessous indique les meilleurs niveaux de fréquence cardiaque par rapport à l'âge et à l'objectif que vous vous êtes proposé d'atteindre. La fréquence maximale théorique (100 %) est calculée sur la base de l'âge avec la formule : 220 – âge.



Zone réservée à l'entraînement de sportifs de haut niveau (avec certificat d'aptitude ou de non contre-indication)

Zone aérobie avec composante cardio-vasculaire dominante (maintenir le battement dans une zone correspondant à 70 % et à 90%)

Zone aérobie avec utilisation dominante des graisses dans le repérage des filières énergétiques (maintenir le battement dans une zone correspondant à 60 % et à 70 %)

Zone à faible intérêt d'entraînement

Pour lire le graphique, il suffit de rechercher l'âge sur l'axe horizontal et de remonter ensuite verticalement jusqu'à croiser les valeurs correspondant à 60%, 70%, 90%.

L'activité aérobie pratiquée avec une fréquence cardiaque comprise **entre 60 % et 70 %** est caractérisée par un pourcentage prédominant des graisses dans le repérage des filières énergétiques.

Dans l'activité aérobie pratiquée avec une fréquence cardiaque comprise **entre 70% et 90%** c'est l'élément cardio-vasculaire qui prédomine.

Par exemple, si un sujet **de 30** ans veut brûler les graisses superflues, il doit garder la fréquence cardiaque pendant l'exercice entre 114 (60%) et 133 (70%) ; si, au contraire, il désire améliorer la capacité cardio-respiratoire ; il doit maintenir la fréquence entre 133 (70%) et 171 (90%).

Attention

Il est très important que, durant l'entraînement, le rythme cardiaque ne dépasse jamais le 90% du rythme maximum des pulsations (à moins qu'il ne s'agisse de professionnels).

Avertissement

Le cardio-fréquencemètre a pour seule fonction d'afficher les pulsations pendant l'exercice et il exclut toute utilisation diagnostique à caractère médical ; il ne sert donc pas à relever des anomalies ou des problèmes cardiaques. La fréquence cardiaque indiquée sur l'écran a en effet valeur purement indicative et elle ne doit pas être considérée comme définitive.

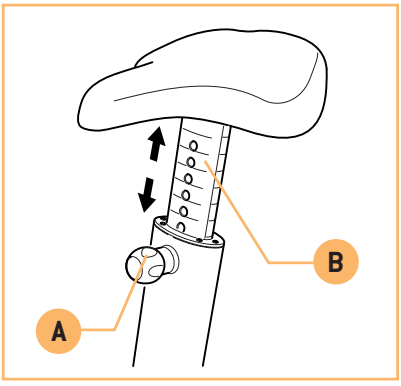
2.4 Réglages

Réglage de la selle

Monter sur la selle et saisir le guidon ; depuis cette position, vérifier que les jambes soient complètement allongées lorsque la pédale se trouve en position basse.

Pour lever la selle, il suffit de la tirer en saisissant le rembourrage; pour l'abaisser, il faut par contre tirer le pommeau (**A**) placé sous la selle.

Sur tige de selle est gravée une échelle graduée (**B**) ; après le réglage, il est conseillé d'inscrire la valeur sur la fiche d'entraînement.

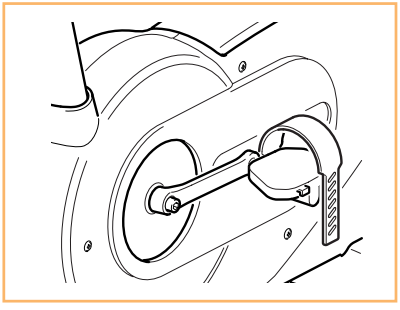


Avertissement

Une position trop haute ou trop basse de la selle ne vous fait pas travailler correctement les jambes et procure souvent des douleurs.

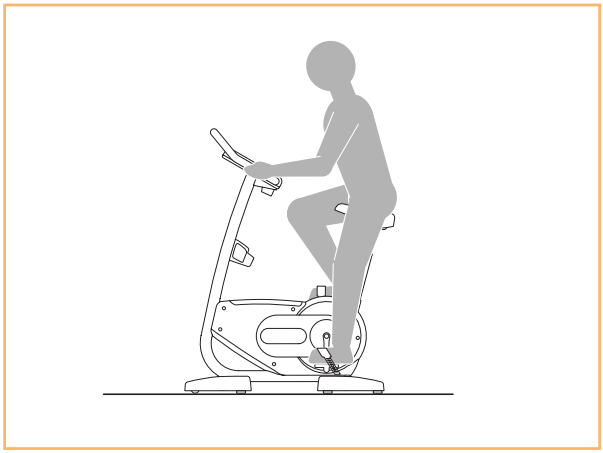
Réglage des courroies des pédales

Pour régler les courroies des pédales, défiler la languette de réglage et l'enfiler dans la fente la plus adaptée à caler parfaitement votre pied.



2.5 Position ergonomique sur l'appareil

S'asseoir sur la selle avec le tronc penché en avant, le dos bien droit, les mains appuyées sur les extrémités du guidon et les bras légèrement pliés.



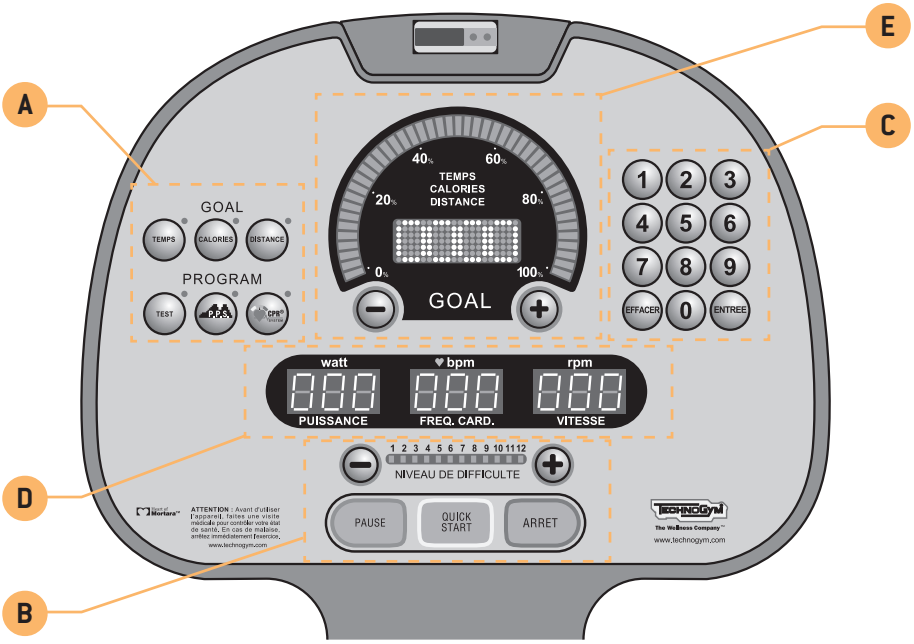
Avertissement

Eviter tous mouvements d'oscillation latérale. Pédaler uniquement en position assis.

Le logiciel de Bike Forma

3

3.1 Description du panneau de commande



A - Touches de fonctions pour le choix du type d'entraînement ou de test. Si la touche est active, la LED correspondante sera allumée

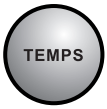
B - Touches de commande manuelle

C - Bloc ou clavier numérique

D - Ecran numérique

E - Rampe et cadran du goal

Touches de fonctions



pour lancer un entraînement avec une durée définie ou pour sélectionner la durée comme objectif dans les entraînements de type CPR.

pour lancer un entraînement avec une dépense de calories définie ou pour sélectionner la dépense de calories comme objectif dans les entraînements de type CPR.

pour lancer un entraînement avec une distance à parcourir définie ou pour sélectionner la distance comme objectif dans les entraînements de type CPR.

pour lancer un entraînement à fréquence cardiaque constante, au cours duquel la difficulté de l'exercice est ajustée automatiquement pour maintenir constant le rythme cardiaque. La durée de l'entraînement est définie par un des trois GOAL (objectif) : temps, distance ou calories.

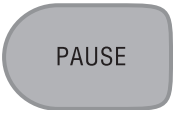
pour lancer le test de fitness.

pour lancer un des 6 différents types de parcours proposés par Technogym ou bien pour programmer jusqu'à 9 types de parcours personnalisés. La durée des profils est définie par un des GOAL : temps, distance ou calories pour les profils préétablis ; temps ou distance pour les profils personnalisés.

Touches de commande manuelle

pour diminuer le niveau de difficulté de l'exercice. La valeur diminue d'une unité à chaque pression de la touche ou plus rapidement si la pression sur la touche est maintenue.

pour augmenter le niveau de difficulté de l'exercice. La valeur augmente d'une unité à chaque pression de la touche ou plus rapidement si la pression sur la touche est maintenue.



pour interrompre l'exercice. Pendant la brève pause d'interruption, sur le panneau de commande, toutes les valeurs sont bloquées et seules sont actives les touches QUICK START pour reprendre l'exercice et ARRET pour le terminer.

pour lancer un exercice ou reprendre l'exercice après la pause d'interruption.

pour terminer l'exercice et commencer la récupération ou encore pour annuler la programmation des entraînement et quitter cette séquence.

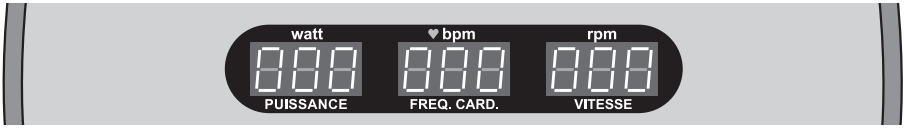
Clavier ou bloc numérique

Le clavier ou bloc numérique permet de saisir les valeurs numériques nécessaires pour l'établissement des différents entraînements. Seuls les chiffres sont saisis. Par exemple, pour indiquer une distance de 7.5 km, on tapera 7 et 5.
Il comprend également les touches EFFACER et ENTREE.

confirme la valeur saisie et poursuit la séquence ;

si enfoncée une fois efface la valeur saisie ; si enfoncée deux fois réaffiche le message précédent.

Ecran numérique



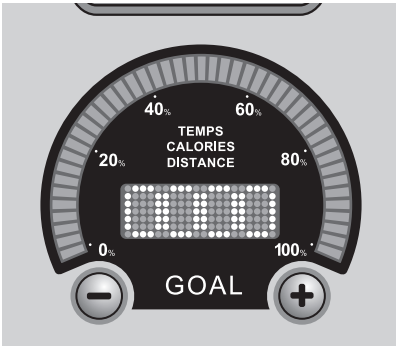
Sur l'écran numérique peuvent être visualisées toutes les valeurs numériques de l'exercice en cours :

- puissance, exprimée en watts.
- fréquence cardiaque, exprimée en pulsations par minute.
- vitesse, exprimée en tours par minute (revolutions per minute).

Rampe et cadran du goal

La rampe de LED s'allume, de gauche à droite, en suivant la durée de l'entraînement jusqu'à couvrir la valeur de l'objectif définie. La LED correspondant à la portion de temps/distance/calories en cours clignote.

Pendant l'exercice, le type d'objectif sélectionné est illuminé à l'intérieur de la rampe. Dans le cadran, la valeur numérique de l'objectif sélectionné, qui avance par incrément, alterne avec tous les messages.



Les touches, actives après la sélection d'un objectif, servent à augmenter ou à diminuer la valeur de l'objectif sélectionné pendant l'exercice. En fonction du type de goal, la valeur augmente ou diminue par paliers de 1 minute, 0.1 km, 10 calories à chaque frappe de la touche ou plus rapidement si la touche est maintenue enfoncée.

3.2 Entraînement avec QUICK START

Dans l'entraînement lancé avec QUICK START, la durée est incrémentale, le niveau de difficulté est 0, la puissance est de 30 watts et les valeurs de l'âge et du poids sont mémorisées.

Avec l'appareil en stand-by, commencer à pédaler ou appuyer sur la touche QUICK START ; l'appareil émet un signal sonore et l'exercice commence.

La durée est indiquée progressivement dans le cadran et dans la rampe du goal ; la LED correspondant à la minute en cours clignote dans la rampe du goal.

Les touches pour modifier le niveau de difficulté et les touches PAUSE et ARRET sont actives.

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice.

3.3 Détente

A la fin de chaque entraînement, il est prévu une phase de détente pendant laquelle le niveau de difficulté est réduit de moitié par rapport à l'exercice à peine terminé. Dans le cas, par contre, d'entraînement d'une durée de moins d'une minute, l'appareil se mettra immédiatement en stand-by à la fin de l'exercice.
Lors de la détente, seule la touche ARRET est active pour passer en stand-by.

La rampe du goal est entièrement éteinte ; le cadran du goal indique (suivant l'objectif de l'exercice) la durée totale de l'exercice à peine terminé ou la distance totale parcourue ou encore les calories totales brûlées. Cette valeur alterne avec les résultats de l'entraînement:

```
F.C. moyenne = 120 bpm
```

- si le cardio-fréquencemètre a été utilisé au moins pendant 3 minutes consécutives pendant l'exercice

```
I.P. = 10
```

- si le cardio-fréquencemètre a été utilisé au moins pendant 3 minutes consécutives pendant l'exercice

```
puissance moyenne = 350 watt
```

Lors de la détente, il est possible d'insérer la clé TGS ou la carte à puce dans le lecteur approprié pour mémoriser les résultats de l'exercice à peine terminé.

```
insérer la clé TGS
```

3.4 Entraînement à objectifs : Temps, Calories, Distance

Avec les touches GOAL enfoncées, l'appareil étant en stand-by, il est possible de sélectionner un exercice dont le seul paramètre à définir avant son début sera la durée totale exprimée en temps, les calories à brûler ou la distance à parcourir.

Appuyer sur la touche associée à l'objectif à atteindre.

Taper au bloc numérique la valeur de l'objectif, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

Un signal sonore vous avise du début de l'exercice et il est alors possible de commencer tout de suite à pédaler.

Les valeurs d'âge et de poids sont initialement mémorisées; ensuite, vous devrez entrer le poids pour le calcul exact de la dépense de calories.

poids = kg 70

Taper au bloc numérique le poids, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.
Si aucune donnée n'a été saisie, la dépense de calories sera calculée en fonction d'un poids mémorisé.

Pendant l'exercice, la rampe du goal s'illumine de manière proportionnelle de gauche à droite jusqu'à couvrir toute la valeur de l'objectif définie ; la valeur numérique de l'objectif est indiquée progressivement dans le cadran du goal et alterne avec les informations relatives à l'objectif qui n'a pas été sélectionné: depuis combien de temps l'exercice a commencé, combien de calories ont déjà été brûlées, quelle distance a déjà été parcourue.

TEMPS = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.5 KM

Sont actives:
- les touches pour modifier le niveau de difficulté
- les touches ARRET et PAUSE
- les touches pour modifier la valeur de l'objectif
- les touches GOAL pour modifier le type d'objectif.

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice.

3.5 Entraînement à fréquence cardiaque constante (CPR)

L'entraînement à pulsations constantes est très important dans toutes les situations où il faut maintenir un certain rythme cardiaque. Dans l'entraînement à fréquence cardiaque constante, en effet, le niveau de difficulté est automatiquement ajusté, de manière à porter la fréquence cardiaque à la valeur choisie et à la maintenir ensuite constante pendant toute la durée de l'exercice.

Pour cet entraînement, il est indispensable de porter la ceinture thoracique. Avec l'appareil en stand-by, appuyer sur la touche

.

```
sélectionner le goal
```

Appuyer sur la touche GOAL associée à l'objectif à atteindre.

```
durée = min. 30
```

```
calories = 320
```

```
distance = km 20.5
```

Taper au bloc numérique la valeur de l'objectif, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
âge = 30
```

Taper au bloc numérique l'âge, puis appuyer sur ENTRÉE pour confirmer et continuer.

```
poids = kg 70
```

Taper au bloc numérique le poids, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
F.C. constante = 130
```

Taper au bloc numérique la valeur de fréquence cardiaque à maintenir constante pendant l'exercice, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

L'établissement de l'exercice est terminé ; un signal sonore vous avise qu'il est possible de commencer à pédaler.

Pendant l'exercice, la rampe du goal s'illumine de manière proportionnelle de gauche à droite jusqu'à couvrir toute la valeur de l'objectif définie ; la valeur numérique de l'objectif est indiquée progressivement dans le cadran du goal et alterne avec les informations relatives à l'objectif qui n'a pas été sélectionné : depuis combien de temps l'exercice a commencé, combien de calories ont déjà été brûlées, quelle distance a déjà été parcourue.

```
TEMPS = 3'50"
```

```
CALORIES = 35
```

```
DISTANCE = 3.5 KM
```

Sont actives :

- les touches correspondant au niveau de difficulté, pour modifier la valeur de la fréquence cardiaque définie (si validées de cette façon, voir paragraphe 3.12)
- les touches ARRET et PAUSE
- les touches pour modifier la valeur de l'objectif

Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est relevé pendant 100 secondes, l'exercice passera du type CPR au type GOAL sans toutefois modifier l'objectif (temps, calories ou distance).

F.C. NON RELEVEE

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice.

3.6 Test de fitness

La touche

permet de démarrer le test de fitness, un test de type sous maximal, adapté aussi à un sujet peu ou moyennement entraîné.

Il faut porter la ceinture thoracique pour effectuer le test.

Avec l'appareil en stand-by, appuyer sur la touche

.

Pour définir le test et calculer les résultats, saisir l'âge, le poids et le sexe après avoir mesuré la fréquence cardiaque :

```
âge = 30
```

Taper au bloc numérique l'âge, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
poids = kg 70
```

Taper au bloc numérique le poids, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
sexe (M=1, F=2) = 1
```

Appuyer sur la touche numérique 1 pour sélectionner le sexe masculin ou sur la touche numérique 2 pour sélectionner le sexe féminin. Appuyer ensuite sur ENTREE pour confirmer et continuer.

L'établissement de l'exercice est terminé; un signal sonore vous avise qu'il est possible de commencer à pédaler.

Le test de fitness se compose de trois phases :

1) une phase d'échauffement d'une durée de 90 secondes à 50 watts ;
2) une phase de test d'une durée d'environ 3 minute en mode CPR (step 1) ;
3) une deuxième phase de test d'une durée d'environ 4 minutes en mode CPR à 75% de la F.C. maximale théorique (step 2).

La durée est indiquée dans le cadran du goal de manière progressive.

Tandis que la fréquence cardiaque nécessaire pour chaque palier est atteinte, la rampe du goal reste éteinte.

Une fois atteinte la fréquence cardiaque indiquée, la rampe du goal s'illumine de gauche à droite jusqu'à couvrir toute la durée du palier.

La touche ARRETseule est active pour terminer le test. Il n'est pas possible d'interrompre le test pour une pause.

Si la touche ARRETest enfoncée ou si aucun signal de fréquence cardiaque n'est relevé pendant 100 secondes, le test sera annulé et donc terminera sans proposer de résultat :

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice, et les résultats suivants s'affichent au cours de cette phase :

```
F.C. maximale = 180
```

```
VO2 max absolu = 20.03
```

```
VO2 max relative = 20.0
```

```
mets = 15.0
```

```
niveau = 10
```

```
puissance maximale = 90 watt
```

Si le test n'a pas été effectué avec la clé TGS ou avec la carte à puce, les résultats ne peuvent pas être enregistrés.

3.7 Entraînement avec les profils

La touche P.P.S. permet de sélectionner un des six profils préétablis et non modifiables et neuf profils personnalisés mémorisés par le trainer.

3.7.1 Profils préétablis

Les profils préétablis (ou mémorisés) sont des entraînements variables définis par un des trois objectifs : la durée, la distance ou la dépense de calories. La valeur de l'objectif est fixée en phase de programmation de l'exercice et peut être ensuite modifiée en cours d'exercice avec les touches correspondantes.

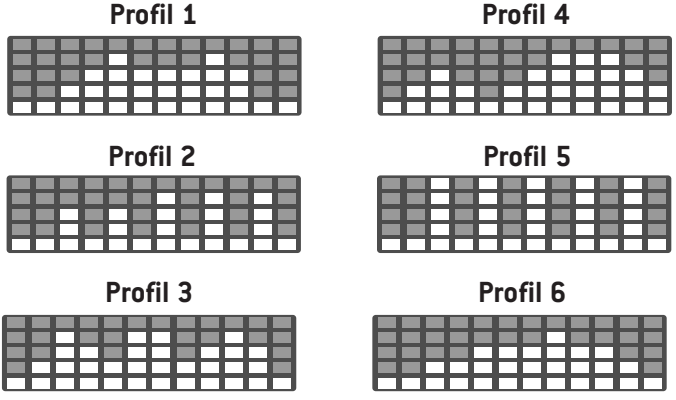
Dans l'entraînement avec profils, le niveau de difficulté propre à l'utilisateur est géré. Il est donc conseillé d'avoir effectué au préalable le test de fitness.

L'entraînement avec les profils n'exige pas l'utilisation du cardio-fréquencemètre.

La frappe de la touche dédiée P.P.S. propose le choix d'un profil.

```
sélectionner le profil (1-6)
```

Si l'on appuie sur la touche numérique correspondant à un profil, de 1 à 6, le cadran du goal présentera le profil sélectionné.



Chacune des colonnes du profil correspond à un palier dont la durée est égale à 1/12 de la valeur totale de l'objectif. La hauteur des colonnes est proportionnelle au niveau de difficulté de l'exercice.
La touche ENTREE confirme le choix du profil affiché.

Après avoir choisi un des profils, sélectionner l'objectif et en indiquer la valeur:

```
sélectionner le goal
```

Appuyer sur la touche GOAL associée à l'objectif à atteindre.

```
durée = min. 30
```

```
calories = 320
```

```
distance = km 20.5
```

Taper au bloc numérique la valeur de l'objectif, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
âge = 30
```

Taper au bloc numérique l'âge, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
poids = kg 70
```

Taper au bloc numérique le poids, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
niveau (1-12) = 10
```

Taper au bloc numérique le niveau de difficulté de l'exercice, comme résultat du test, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

Attention

Il est déconseillé d'effectuer l'exercice à un niveau de difficulté supérieur à celui qui a été déterminé par le test de niveau.
Toujours s'assurer que la fréquence cardiaque ne dépasse pas le 90% de la F.C. maximale (pour le calcul, voir paragraphe 2.3 ; pour la visualisation, voir paragraphe 3.1).

L'établissement de l'exercice est terminé ; un signal sonore vous avise qu'il est possible de commencer à pédaler.

Pendant l'exercice, la rampe du goal s'illumine de manière proportionnelle de gauche à droite jusqu'à couvrir toute la valeur de l'objectif définie ; la valeur numérique de l'objectif est indiquée progressivement dans le cadran du goal et alterne avec les informations relatives à l'objectif qui n'a pas été sélectionné : depuis combien de temps l'exercice a commencé, combien de calories ont déjà été brûlées, quelle distance a déjà été parcourue.

Lorsque le palier change, le profil entier est visualisé dans le cadran du goal et le nouveau palier clignote pendant quelques secondes.

Sont actives :
- les touches ARRET et PAUSE
- les touches pour modifier le niveau de difficulté ; la modification ne se répercute pas sur le palier simple, mais sur le profil entier
- les touches pour modifier la valeur de l'objectif ; la modification ne se répercute pas sur le palier simple, mais sur le profil entier

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice.

3.7.2 Profils personnalisés

Les profils personnalisés sont des entraînements composés de nombreux paliers, en deux différents modes : soit à puissance constante ou à rythme cardiaque constant (CPR). Dans le cas d'un profil personnalisé de type CPR, il faut impérativement porter la ceinture thoracique.

La frappe de la touche dédiée

propose le choix d'un profil.

```
sélectionner le profil (1-6)
```

Appuyer sur les touches numériques correspondant à un profil des profils personnalisés, de **01** à **09** ; le cadran du goal présente alors le profil sélectionné. Chacune des colonnes des profils à un palier dont la durée est égale à 1/12 de la valeur totale de l'objectif. La hauteur des colonnes est proportionnelle au niveau de difficulté en cas de profil à puissance constante ou au pourcentage de la fréquence cardiaque dans le cas de profil à rythme cardiaque constant.

La touche ENTREE confirme le choix du profil affiché.

```
âge = 30
```

Taper au bloc numérique l'âge, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
poids = kg 70
```

Taper au bloc numérique le poids, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

L'établissement de l'exercice est terminé ; un signal sonore vous avise qu'il est possible de commencer à pédaler.

Pendant l'exercice, la rampe du goal s'illumine de manière proportionnelle de gauche à droite jusqu'à couvrir toute la valeur de l'objectif définie ; la valeur numérique de l'objectif est indiquée progressivement dans le cadran du goal et alterne avec les informations relatives à l'objectif qui n'a pas été sélectionné : depuis combien de temps l'exercice a commencé, combien de calories ont déjà été brûlées, quelle distance a déjà été parcourue.

Lorsque le palier change, le profil entier est visualisé dans le cadran du goal et le nouveau palier clignote pendant quelques secondes.

Sont actives :
- les touches ARRETet PAUSE
- les touches pour modifier le niveau de difficulté, qui modifient le niveau dans les profils à puissance constante et la fréquence dans les profils de type CPR (si validées de cette façon, voir paragraphe 3.12). La modification ne se répercute pas sur le palier simple, mais sur les paramètres du profil entier
- les touches pour modifier la valeur de l'objectif. La modification ne se répercute pas sur le palier simple, mais sur les paramètres du profil entier

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice.

3.7.3 Programmation des profils personnalisés

La frappe de la touche

propose le choix d'un profil pour l'entraînement.

```
sélectionner le profil (1-6)
```

Appuyer en même temps sur les touches numériques **3 6 9** pour passer à la gestion des profils personnalisés.

```
profil (01-09) = 03
```

Taper au bloc numérique le numéro du profil à mémoriser, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer. Si l'on tape un numéro correspondant à un profil déjà mémorisée au préalable, tale profilo è rappresentato nel quadrante del goal ; si l'on procède, le profil précédemment mémorisé sera alors écrasé.

```
appuyer sur 1 pour la puissance, 2 pour le CPR (1-2) = 2
```

Appuyer sur la touche numérique 1 pour programmer un profil à puissance constante ou bien sur la touche numérique 2 pour programmer un profil à fréquence cardiaque constante.

```
sélectionner l'objectif: TEMPS ou DISTANCE
```

Appuyer sur la touche GOAL associée à l'objectif à atteindre.

Suit la programmation de chaque palier : pour chacun des paliers, il faut définir des paramètres différents suivant le type de profil choisi.

- Pour le **profil à puissance constante,** définir la valeur du GOAL choisi et la puissance :

```
palier 1: durée = min. 5
```

```
palier 1: distance = km 2.0
```

Taper au bloc numérique la valeur de l'objectif, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
puissance = watt 85
```

Taper au bloc numérique la puissance pour le premier palier, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

- Pour le **profil de type CPR**, il faut définir la valeur du GOAL choisi et le pourcentage de la F.C. maximale théorique à maintenir constante.

```
palier 1: durée = min. 5
```

```
palier 1: distance = km 2.0
```

Taper au bloc numérique la valeur de l'objectif, puis appuyer sur ENTREE pour confirmer et continuer.

```
% F.C. max = 70
```

Taper au bloc numérique le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale théorique qui devra être atteinte et maintenue constante sur le palier; appuyer ensuite sur ENTREE pour confirmer et continuer.

entrer une valeur ou appuyer sur ENTREE pour terminer

A la fin de chaque palier, il est possible :

- soit d'entrer la valeur de l'objectif du palier suivant, suivie de la puissance ou du pourcentage de la fréquence cardiaque, et ensuite de poursuivre avec la programmation d'autres paliers ;

palier 2: durée = min. 3

palier 2: distance = km 3.5

- soit d'appuyer sur ENTREE pour terminer la programmation et sauvegarder le profil.

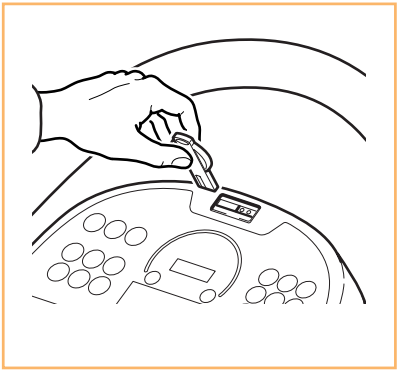
profil 01 mémorisé

Le profil personnalisé est à présent disponible avec les autres six profils préétablis lorsqu'on appuie sur la touche

.

3.8 Entraînement avec la clé TGS et la carte à puce

La **clé TGS** et la **carte à puce** éliminent la nécessité de devoir saisir chaque fois les données personnelles et les paramètres de l'exercice, du moment qu'ils les mémorisent. Pour commencer l'exercice, il suffit d'insérer la **clé TGS** ou la **carte à puce** dans le lecteur : sur l'écran apparaîtront le nom de l'utilisateur, puis le type d'exercice prévu dans la fiche d'entraînement.



```
GOAL EXERCICE: 30.00 KM
```

```
niveau = 10
```

Par exemple, s'il est prévu un exercice de type GOAL à un seul palier, la valeur de l'objectif (une distance de 30 km) et le niveau de difficulté seront indiqués.

```
EXERCICE CPR: CALORIES
```

```
PALIER 10: 60 calories, F.C. = 135
```

S'il est prévu un exercice de type CPR à plusieurs paliers, le type d'objectif (calories) sera indiqué, suivi, au début de chacun des paliers, de la valeur de l'objectif (60 calories) et de la fréquence cardiaque cible (135 pulsations par minute).

Un signal sonore vous avise ensuite qu'il possible de commencer l'entraînement, et l'appareil se comporte exactement comme si l'exercice avait été sélectionné et défini au panneau de commande.

A la fin de l'exercice, un message s'affiche pour indiquer soit si l'exercice à peine terminé était le dernier de la série mémorisée dans la clé TGS ou dans la carte à puce, soit s'il est prévu un autre exercice.

Toutefois, il est toujours possible de faire un exercice et d'en mémoriser ensuite les résultats dans la clé TGS ou dans la carte à puce, même si cela n'est pas prévu sur la fiche d'entraînement (à moins que l'utilisation de la clé TGS ne soit désactivée, voir paragraphe 3.12) :

- après avoir inséré la clé TGS ou la carte à puce dans le lecteur, sélectionner l'exercice avec les touches sur le panneau de commande ;
- ou bien sélectionner l'exercice avec les touches sur le panneau de commande, puis insérer la clé TGS ou la carte à puce dans le lecteur pendant l'entraînement ou lors de la détente.

La clé TGS et/ou la carte à puce permettent d'effectuer, outre les entraînements que l'on peut sélectionner avec les touches de fonctions sur le panneau de commande, l'entraînement à puissance constante.

3.9 Entraînement à puissance constante

L'entraînement à puissance constante peut être effectué uniquement avec la clé TGS ou la carte à puce. Il peut être composé d'un seul palier, c'est-à-dire que toute la durée de l'exercice se fera avec une puissance constante; le cas échéant, au moment de l'insertion de la clé TGS ou de la carte à puce, un message décrit les paramètres de tout l'exercice.

```
PUISSANCE CONSTANTE: 15.00 KM
```

```
112 WATT
```

Mais l'entraînement peut aussi se composer de plusieurs paliers, c'est-à-dire avec des variations de la puissance à des intervalles de temps définis; dans ce cas, au moment de l'insertion de la clé TGS ou de la carte à puce, un message décrit le type d'exercice, la durée et la puissance étant alors indiqué au début de chaque palier.

```
PUISSANCE CONSTANTE: CALORIES
```

```
PALIER 1: 90 calories, 110 watt
```

Un signal sonore retenti pour aviser le début de l'exercice, et le pratiquant peut commencer tout de suite à pédaler.

Pendant l'exercice, la rampe du goal s'illumine de manière proportionnelle de gauche à droite jusqu'à couvrir toute la valeur de l'objectif définie dans la clé TGS ou la carte à puce ; la valeur numérique de l'objectif est indiquée progressivement dans le cadran du goal et alterne avec les informations relatives à l'objectif qui n'a pas été sélectionné : depuis combien de temps l'exercice a commencé, combien de calories ont déjà été brûlées, quelle distance a déjà été parcourue.

Sont actives :
- les touches correspondant au niveau de difficulté
- les touches ARRET et PAUSE
- les touches pour modifier la valeur de l'objectif

Le niveau de difficulté diminue pour la détente en fin d'exercice.

3.10 L'entraînement en mode Plug & Play

La modalité Plug & Play permet de mémoriser l'exercice exécuté dans la clé TGS ou dans la carte à puce sans le système TGS.
La clé TGS / carte à puce doit tout d'abord être formatée dans le menu de configuration de l'utilisateur (voir le paragraphe 3.12) ; ce formatage n'est pas compatible avec le Wellness System.

Sélectionner et configurer un exercice au moyen des touches du panneau de commande puis insérer, après le lancement de l'entraînement, la clé TGS ou la carte à puce dans le lecteur TGS prévu à cet effet. Le type d'exercice exécuté est ainsi mémorisé. Il suffira, lors de la prochaine séance, d'insérer la clé TGS ou la carte à puce dans le même type d'appareil pour répéter le même exercice.

Il n'est possible de mémoriser sur chaque clé TGS / carte à puce qu'un seul exercice pour chaque type d'appareil (par exemple, un exercice pour Run et un autre pour Bike).

L'exécution, lors de la séance suivante, d'un exercice différent de celui qui a été mémorisé précédemment pour le même type d'appareil, et l'insertion de la clé TGS / carte à puce pour le mémoriser, provoquent l'effacement de l'exercice précédent et la mémorisation du nouvel exercice.

En mode Plug & Play, il est impossible de mémoriser le test dans la clé TGS / carte à puce.

3.11 Indice de performance

L'indice de performance (IP) a été conçu par Technogym pour une évaluation synthétique et facilement comparable de l'entraînement effectué.

Il suffit d'utiliser le cardio-fréquencemètre pendant au moins 3 minutes pour que soit affiché parmi les résultats, à la fin de l'exercice, l'indice de performance quel que soit le type d'entraînement.

Cet indice se réfère à une échelle de valeurs qui va de 0 à 99. Plus la valeur est élevée, plus la capacité aérobie est importante.

Une augmentation de l'indice de performance signifie que l'utilisateur est en mesure d'effectuer un exercice à une plus grande intensité avec une même fréquence cardiaque.

Les critères choisis pour trouver l'indice de performance permettent de confronter les résultats de sujets d'âges différents. En tout cas, il est conseillé de comparer les résultats obtenus entre plusieurs exercices effectués par un même individu ou entre des exercices faits par des individus différents, en entraînements d'intensité et de durée égales.

Valeur IP	Appréciation
Jusqu'à 10	Insuffisant
de 11 à 20	Suffisant
de 21 à 30	Bon
de 31 à 40	Très bon
40 et plus	Excellent

3.12 Menu de configuration

Pour personnaliser la configuration du logiciel, avec l'appareil en stand-by, appuyer simultanément sur les touches numériques **3 6 9**, puis entrer le mot de passe **2406** avec la séquence de touches numériques et enfin confirmer avec ENTREE.
Si le mot de passe est incorrect, l'appareil revient immédiatement en stand-by.

Les messages du menu de configuration comprennent deux parties :

- dans la première partie est inscrite la dénomination du paramètre;
- dans la deuxième partie sont inscrites les options du paramètre.

Pour passer d'un message à l'autre, appuyer sur la touche du niveau de difficulté ; pour réafficher le message précédent, appuyer sur la touche du niveau de difficulté.

Pour dérouler les options de chaque paramètre, appuyer sur les touches ou .
Pour sélectionner une des options et continuer, appuyer sur ENTREE quand l'option désirée est présente dans le cadran du goal.

Pour revenir en stand-by, maintenir enfoncée la touche EFFACER. Si l'on appuie sur EFFACER dans quelque écran que ce soit, toutes les modifications apportées jusqu'à ce moment-là seront sauvegardées ; il n'est pas possible de sortir sans sauvegarder ou enregistrer. En cas d'erreur, il est possible de rétablir les valeurs initiales de Technogym avec *défaut config* (voir plus loin).

Il est possible de modifier successivement les paramètres suivants :

```
LANGUE: FRA
```

Pour sélectionner la langue des messages.

MESURE: KM

Pour choisir parmi les unités de mesure kilomètres et kilogrammes (KM) ou bien mille et livres (MILES).

DUREE MAX: 0

Pour définir une durée maximale pour tous les exercices.
Appuyer sur ENTREE pour sélectionner la valeur à programmer, ce qui permet d'entrer dans un autre menu de modification où la valeur programmée apparaît dans le cadran de l'objectif. Taper au bloc numérique la nouvelle valeur, puis appuyer sur ENTRÉE pour confirmer et revenir au menu principal de configuration. Pour revenir au menu principal de configuration sans modifier la durée maximale, maintenir la touche EFFACER enfoncée.

DUREE PAUSE: 120

Pour définir la durée de la pause, après quoi l'appareil revient en stand-by.
Appuyer sur ENTREE pour sélectionner la valeur à programmer, ce qui permet d'entrer dans un autre menu de modification où la valeur programmée apparaît dans le cadran de l'objectif. Taper au bloc numérique la nouvelle valeur, puis appuyer sur ENTRÉE pour confirmer et revenir au menu principal de configuration. Pour revenir au menu principal de configuration sans modifier la durée de la pause, maintenir la touche EFFACER enfoncée.

FC: MODIFIABLE

Pour valider les touches correspondant à pente et vitesse pour modifier la fréquence cardiaque à maintenir constante pendant les exercices effectués en mode CPR. Si l'on choisi l'option *non modifiable*, il ne sera pas possible de modifier la fréquence cardiaque définie.

TGS: ACTIF

Pour permettre l'utilisation de l'appareil avec la clé TGS ou la carte à puce. Si le TGS est désactivé, l'utilisation de l'appareil ne sera possible qu'avec le panneau de commande.

TOUCHES: ACTIVES

Pour permettre l'utilisation de l'appareil avec les touches de fonctions. Si les touches de fonctions sont *désactivées*, l'utilisation de l'appareil ne sera possible qu'avec la clé TGS ou la carte à puce.

CONFIG. PAR DEFAUT

Pour rétablir tous les paramétrages du menu de configuration tels qu'ils l'étaient au moment de l'achat.

CREER CLE TGS P&P

Pour formater la clé TGS ou la carte à puce au mode Plug & Play.

3.13 Autres messages sur le panneau de commande

appareil bloqué

En cas de pannes, appelez le Service d'Assistance Technique de Technogym (voir paragraphe 1.5).

60 minutes maxi

Si, pendant la programmation d'un exercice, une durée supérieure à celle paramétrée comme maximale dans le menu de configuration a été définie (voir paragraphe précédent), un message s'affichera pour informer l'utilisateur de diminuer la valeur. Peut donc s'afficher lors de la définition de la durée dans les exercices de type GOAL et CPR à temps.

DUREE MAXIMALE ECOULEE

Pendant les exercices qui ont comme objectif la consommation de calories ou la distance, ou généralement dans les exercices dans lesquels la durée n'a pas été définie, si l'on atteint la durée maximale définie dans le menu de configuration (voir paragraphe précédent), l'exercice terminera pour laisser la place à la détente. Peut donc s'afficher dans les profils à calories et à distance, dans les exercices de type GOAL et CPR à calories et à distance et dans le Quick Start.

mettre la ceinture thoracique

Dans les exercices en mode CPR et dans le test, le message avertit de la nécessité de porter la ceinture thoracique. S'affiche tant durant l'établissement de l'exercice que pendant l'entraînement si aucun signal de fréquence cardiaque n'a été relevé par l'émetteur dans la ceinture thoracique.

F.C. NON RELEVEE

S'affiche pendant les exercices effectués en mode CPR si aucun signal de fréquence cardiaque n'a été relevé par l'émetteur dans la ceinture thoracique pendant une durée de temps de 100 secondes. L'exercice devient alors de type Goal sans pour autant modifier l'objectif.

F.C. ELEVEE

S'affiche pendant les exercices effectués avec le cardio-fréquencemètre, si la valeur de la fréquence cardiaque dépasse le 90% de la F.C. maximale théorique.

mantenir 70-80 rpm

Comme le message *équivalent la carte à puce est vide* (suivant le lecteur installé sur l'appareil), indique que la clé TGS ou la carte à puce n'ont aucune fiche d'entraînement enregistrée.

clé TGS vide

Come l'equivalente *la smartcard è vuota* (a seconda del dispositivo di lettura installato sull'attrezzo), indica che la chiave TGS o la smartcard non contengono nessuna scheda di allenamento.

appareil non prévu

S'affiche si la fiche d'entraînement prévoit d'autres appareils mais pas celui précisément sur lequel la clé TGS est insérée. Toutefois, il est possible d'effectuer l'exercice et de mémoriser ensuite les résultats dans la clé TGS ou dans la carte à puce, en le sélectionnant avec les touches situées sur le panneau de commande.

Inhalt

Einleitung **168**

Wichtige Sicherheitshinweise **169**

Persönliche Sicherheit **171**

1 Technische Informationen **173**

1.1 Angaben zu Hersteller und Gerät 174

1.2 Beschreibung des Geräts 175
1.2.1 Technische Spezifikationen 175
1.2.2 Hauptbestandteile 176
1.2.3 Zubehör 178
1.2.4 Sicherheitsvorrichtungen und -schilder 179

1.3 Installation 181
1.3.1 Installationsort 181
1.3.2 Auspacken 182
1.3.3 Verschieben des Gerätes 183
1.3.4 Niveauregulierung 184
1.3.5 Netzanschluss 185
1.3.6 Hinweise zur Erdung 186
1.3.7 Elektrischer Anschluss an eine andere Vorrichtung 186

1.4 Wartung 187
1.4.1 Routinewartung 187
Reinigung und Pflege des Geräts 187
Kontrollen 188

1.4.2 Außerordentliche Wartung 189
Spieleinstellung der Sattelhalterung 189
Auswechseln der Sicherungen 190

1.5 Leicht lösbare Probleme 191

1.6 Technischer Kundendienst 194

1.7 Lagerung 195

1.8 Entsorgung 196
Entsorgung des Brustgurts 196

2 Der Gebrauch von Bike Forma 197

2.1 Ratschläge zum korrekten Gebrauch des Geräts 198

2.2 Ein- und Ausschalten 201

2.3 Feststellung der Herzfrequenz 203

2.4 Einstellungen vor dem Gebrauch 206
Einstellung der Sattelhöhe 206
Einstellung der Pedalriemen 206

2.5 Ergonomische Trainingsposition 207

3 Die Software von Bike Forma 209

3.1 Beschreibung des Bedienfelds 210
Funktionstasten 211
Tasten für manuelle Eingaben 212
Numerische Tastatur 213
Numerische Anzeige 214
Zielbogen und -anzeigenfeld 215

3.2 Training mit QUICK START 216

3.3 Cool Down 217

3.4 Zieltraining: Zeit, Kalorien, Entfernung 218

3.5 Training bei konstanter Herzfrequenz (CPR) 220

3.6 Fitnesstest 223

3.7 Training mit den voreingestellten Profilen 226
3.7.1 Voreingestellte Profile 226
3.7.2 Persönlich zugeschnittene Profile 229
3.7.3 Eingabe von persönlich zugeschnittenen Profilen 231

3.8 Training mit TGS-Schlüssel und Smartcard 234

3.9 Training mit konstanter Leistung 236

3.10 Training im Modus Plug & Play 238

3.11 Leistungsindex 239

3.12 Konfigurationsmenü 240

3.13 Sonstige Anzeige-Meldungen 243

Einleitung

Das vorliegende Handbuch, das vom Hersteller in der Originalsprache geschrieben und in die Sprache des jeweiligen Gebrauchslandes übersetzt wurde, ist wesentlicher Bestandteil von Bike Forma und muss dem Gerät immer beigelegt sein; dies gilt auch für eventuelle Umzüge oder Besitzerwechsel. Das Handbuch muss an einem bekannten und zugänglichen Ort und vor Feuchtigkeit und Wärme geschützt aufbewahrt werden.

Der Text beschreibt die Installation, den Transport und die Wartung des Gerätes und enthält Informationen und nützliche Hinweise für das Training sowie sportmedizinische Ratschläge; es dient daher als Anleitung sowohl für Profisportler als auch für Einsteiger ohne sportliche Vorkenntnisse.

Einige Symbole dienen als Lesehilfe für dieses Handbuch:

Achtung
Kennzeichnet wichtige Informationen, die Sie nicht übersehen sollten.

Gefahr
Kennzeichnet Regeln, die Sie unbedingt einhalten sollten, um eine Gefährdung von Personen und Geräten zu vermeiden.

Information
Kennzeichnet Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Es wird empfohlen, vor Inbetriebnahme des Gerätes jedes Kapitel des Handbuchs aufmerksam zu lesen.

Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Bike Forma in Betrieb nehmen. Diese Anweisungen wurden erstellt, um die Sicherheit des Benutzers zu garantieren und das Gerät zu schützen.

Bike Forma ist für den Gebrauch zu Hause bestimmt.

Bei der Benutzung eines elektrisch betriebenen Gerätes sind stets einige grundlegende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehört auch Folgendes. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät in Betrieb setzen.

GEFAHR

Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, sollten Sie immer den Stecker aus der elektrischen Steckdose ziehen, sobald Sie Ihr Training beendet haben und bevor Sie Reinigungs- oder Wartungsarbeiten durchführen.

ACHTUNG

Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen, um das Risiko von Verbrennungen, Zimmerbränden, Stromschlägen oder Personenschäden zu verringern:

- Lassen Sie Bike Forma nie unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker angeschlossen ist. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist und bevor Sie Reinigungsarbeiten durchführen oder elektrische Teile an- oder abmontieren.
- Bike Forma kann nur unter strenger Aufsicht von oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Behinderten benutzt werden.

- Nutzen Sie Bike Forma ausschließlich zu den in diesem Handbuch beschriebenen Zwecken. Führen Sie nur solche Übungen aus, die für diesen Gerätetyp vorgesehen sind. Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen ist.
- Benutzen Sie Bike Forma unter keinen Umständen mit defektem Kabel oder Stecker, bei Betriebsstörungen des Gerätes oder wenn es umgefallen, beschädigt oder ins Wasser gefallen sein sollte. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst von Technogym.
- Ziehen Sie Bike Forma nie am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern.
- Halten Sie Ihre Hände von bewegten Teilen fern.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen und lassen Sie nichts hineinfallen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien. Lassen Sie das Gerät nicht im Freien stehen und setzen Sie es nicht Witterungseinflüssen aus. Setzen Sie es keinen Wasserstrahlen aus.
- Schalten Sie das Gerät nicht an Orten ein, an denen Sprays oder Sauerstoff benutzt werden.
- Um die Stromzufuhr abzuschalten, schalten Sie alle Bedienschalter aus und ziehen dann den Netzstecker aus der Steckdose.

ACHTUNG

Schließen Sie Bike Forma ausschließlich an eine geerdete Steckdose an. Lesen Sie die Hinweise zur Erdung des Gerätes.

BEWAHREN SIE DIESE HINWEISE SORGFÄLTIG AUF!

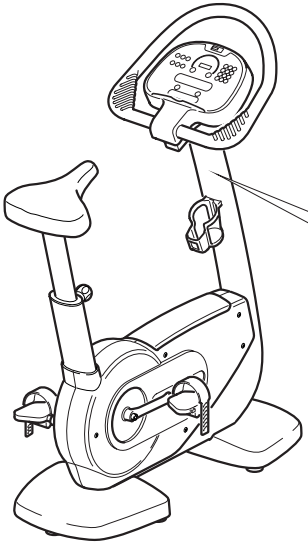
Persönliche Sicherheit

Benutzen Sie das Gerät nicht im Beisein von Kindern oder Haustieren.
Bauen Sie Bike Forma komplett auf, bevor Sie es benutzen. Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Training. Benutzen Sie Bike Forma nicht weiter, falls es nicht korrekt funktioniert.
Bike Forma sollte auf einer soliden und ebenen Oberfläche aufgebaut und benutzt werden.
Halten Sie alle Teile wie z B. das Netzkabel und den I/O-Schalter von Flüssigkeiten fern, um Stromschläge zu vermeiden.
Stellen Sie keine Gegenstände auf den Geräterahmen oder auf das Bedienfeld.
Benutzen Sie kein nicht vom Hersteller empfohlenes Zubehör, weil dies zu Beschädigungen führen könnte.
Halten Sie Bike Forma in einem ordnungsgemäßen Betriebszustand. Sollten Sie Abnutzungserscheinungen bemerken, wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
Versuchen Sie nicht, andere als die in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Wartungsarbeiten an Bike Forma auszuführen.
Stellen Sie sich zu Beginn jeder Übung in korrekter Weise auf das Gerät. Achten Sie auf die Teile, die ein Hindernis darstellen könnten.
Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und geeignete Schuhe. Tragen Sie keinesfalls weite Kleidung. Binden Sie lange Haare zusammen. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher von bewegten Teilen fern.
Führen Sie das Training entsprechend Ihrer körperlichen Eigenschaften und Ihres Gesundheitszustandes aus.
Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht bis zur völligen Erschöpfung. Sollten plötzlich Schmerzen oder anormale Symptome auftreten, unterbrechen Sie unverzüglich das Training und suchen Sie einen Arzt auf.

Technische Informationen

1

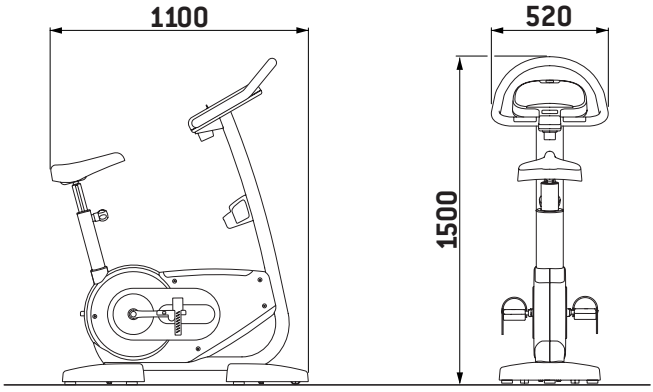
1.1 Angaben zu Hersteller und Gerät



A Name und Adresse des Herstellers
B Produktbeschreibung
C Elektrische Eigenschaften
D Geräteklasse
E CE-Zertifizierung
F Seriennummer und Produktionsdatum
G Zertifikationszeichen für USA und Kanada
H Produktnummer

1.2 Beschreibung des Geräts

1.2.1 Technische Spezifikationen



	Europa - Asien
Versorgung	90 ÷ 264 Vac 50/60 Hz
Sicherung	2 x 3,15 A (F)
Leistungsaufnahme	50 VA max
Gewicht des Gerätes	67 kg
Max. Körpergewicht des Benutzers, für das die angegebenen Leistungen garantiert werden	150 kg
Zeit	0 ÷ 999 min ± 1%
Entfernung	0 ÷ 99,99 km ± 5%
Bremsleistung	40 ÷ 500 W ± 10%
Schutzart	IP 21
Europäische Richtlinien	73/23/EWG 89/366/EWG
Konform mit den Richtlinien	EN 60335-1, EN 55014-1 EN 55014-2, EN 61000-3-2 EN 61000-3-3, EN 957-1 EN 957-5 Klasse SA
Elektrische Schutzklasse	Klasse I
Zeichen und Zertifizierungen	CE

1.2.2 Hauptbestandteile

1 - **Bedienfeld**: Ermöglicht die Verwaltung aller verfügbaren Funktionen, von der Einstellung der Trainingsprogramme bis zur Anzeige der Meldungen und Daten bezüglich des Trainings.

2 - **Griff**: Kann während des Trainings umfasst werden. Ist mit zwei bequemen Ellenbogenstützen ausgestattet (**10**).

3 - **Sattel**, höhenverstellbar.

4 - **Sattelhalterung**: Trägt den höhenverstellbaren Sattel.

5 - **Antriebsriemen**: Überträgt die Bewegung von den Pedalen auf die elektromagnetische Bremse.

6 - **Pedale**: Für eine bessere Stabilität des Fußes mit regulierbaren Riemen ausgestattet.

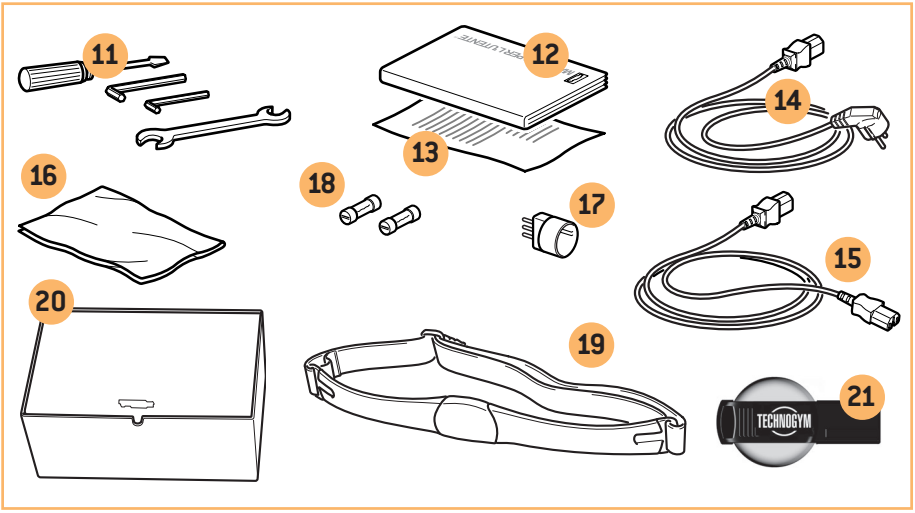
7 - **Stützen**: Tragen den Geräterahmen und die dazugehörigen Teile.

8 - **Lesehalter**: Ermöglicht das Auflegen von Zeitschriften oder Büchern zum Lesen.

9 - **Trinkflaschenhalter**: Zur Aufbewahrung der Trinkflasche oder anderer Gegenstände während des Trainings.

1.2.3 Zubehör

Die mitgelieferten Zubehörteile befinden sich in der “Service Box”:



11 - Schlüsselsatz

12 - Benutzerhandbuch und Wartung

13 - Garantieurkunde

14 - CEE-Netzkabel mit Stecker vom Typ SH

15 - CEE-Netzkabel (Verlängerung)

16 - Reinigungstuch

17 - Deutsche Reduktion 10A

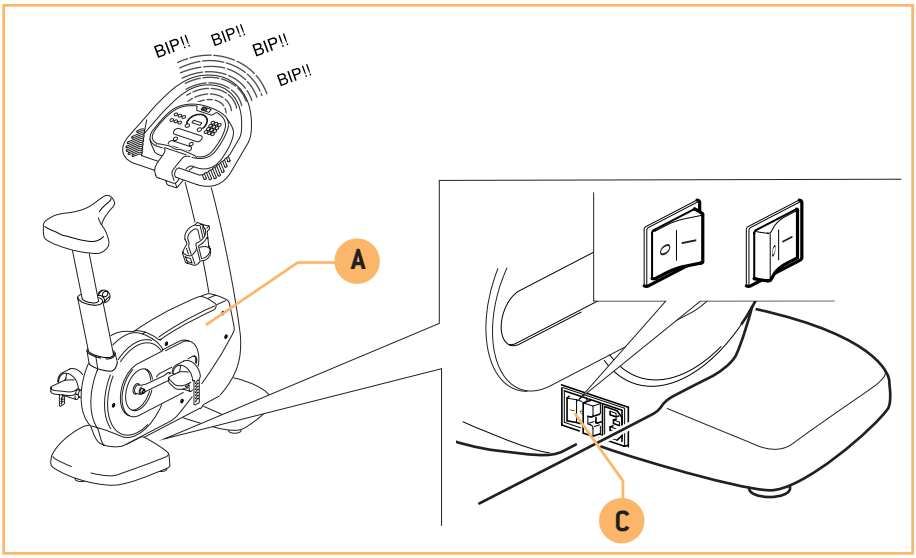
18 - Ersatzsicherungen 2 x 3,15 A (F)

19 - Brustgurt für Herzfrequenzmesser

20 - Service Box mit einem Teil des Zubehörs

Als **Optional** ist das TGS-Lesegerät (**21**), erhältlich, das die Speicherung von individuellen Trainingsprogrammen ermöglicht, die auf der Grundlage der spezifischen Erfordernisse und Ziele des Benutzers ausgearbeitet werden.

1.2.4 Sicherheitsvorrichtungen und -schilder



A - **Feste Schutzverkleidungen**: Verhindern den Zugang zum Innenbereich.

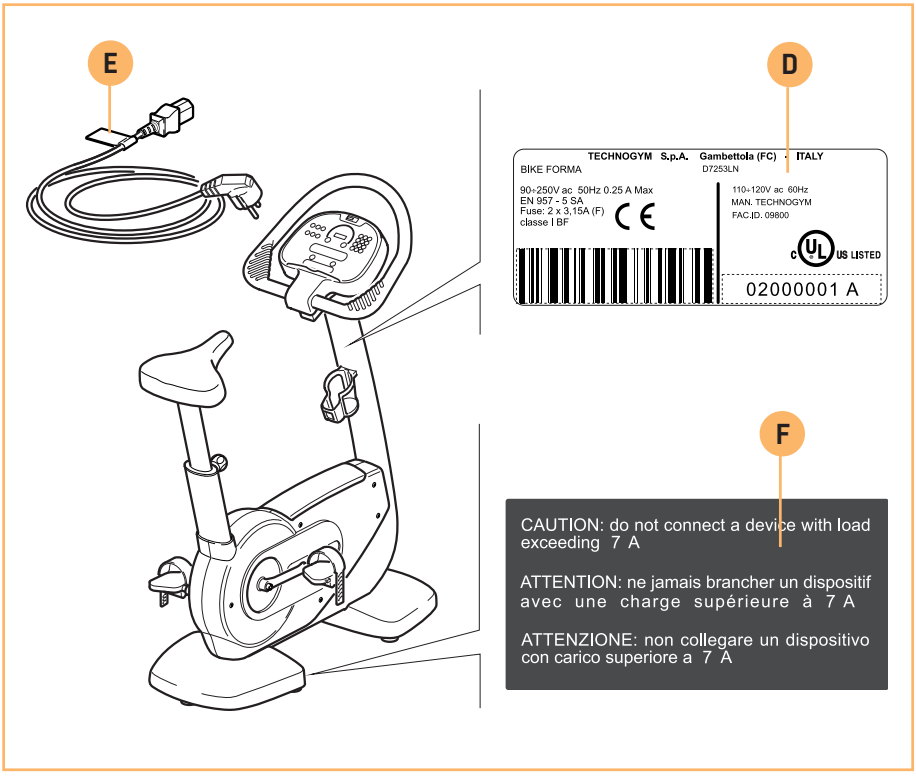
B - **Signaltongeber**: Weist den Benutzer auf das Einschalten des Geräts, den Beginn bzw. das Ende einer Übung oder eine erhöhte Herzfrequenz hin.

C - **Hauptschalter**: Dient dem Ein- und Ausschalten des Geräts.

An die analogen und digitalen Schnittstellen angeschlossenes Zubehör muss gemäß den entsprechenden EN-Richtlinien (d. h. EN 60950 für EDV-Einrichtungen und EN 60601-1 für medizinische Einrichtungen) zertifiziert sein. Darüber hinaus müssen sämtliche Konfigurationen der Systemrichtlinie EN 60601-1-1 entsprechen. Wer Zusatzgeräte an den Signaleingang oder Signalausgang anschließt, nimmt eine Konfiguration einer medizinischen Einrichtung vor und ist somit verantwortlich für die Einhaltung der Vorschriften in EN 60601-1-1. Bei Zweifeln wenden Sie sich bitte an die technische Abteilung oder Ihre örtliche Kundenbetreuung.

Achtung

Bitte lesen Sie die Aufkleber auf dem Gerät. Sie enthalten Hinweise auf mögliche Risiken und Gefahren.


E
D
TECHNOGYM S.p.A. Gambettola (FC) - ITALY
BIKE FORMA
D7253LN
90÷250V ac 50Hz 0.25 A Max
EN 957 - 5 SA
Fuse: 2 x 3,15A (F)
classe I BF
110÷120V ac 60Hz
MAN. TECHNOGYM
FAC.ID. 09800
c UL us LISTED
02000001 A
F
CAUTION: do not connect a device with load exceeding 7 A
ATTENTION: ne jamais brancher un dispositif avec une charge supérieure à 7 A
ATTENZIONE: non collegare un dispositivo con carico superiore a 7 A

D - Das Etikett auf dem Rahmen unterhalb des Bedienfeldes enthält die elektrischen Daten.

E - Das Etikett, das auf dem Netzkabel angebracht sein kann, enthält die elektrischen Daten des Netzkabels.

F - Das neben dem Hauptschalter angebrachte Klebeschild enthält die Angabe des Spannungsgrenzwerts.

1.3 Installation

1.3.1 Installationsort

Um ein angenehmes, wirksames und risikofreies Training mit Bike Forma zu gewährleisten, sollten bei der Wahl des Aufstellungsortes insbesondere folgende Bedingungen gegeben sein:

- eine **Raumtemperatur** zwischen +10°C und +25°C;
- ausreichende Frischluftzufuhr, um eine **Luftfeuchtigkeit** von 20% bis 90% während der Ausführung der Übungen zu gewährleisten;
- **ausreichende Beleuchtung**, damit die Übungen in einer entspannenden Atmosphäre ausgeführt werden können;
- ausreichend **Abstand** rund um das Gerät;
- eine ebene, stabile und schwingungsfreie Oberfläche mit angemessener Tragfähigkeit, wobei auch das Gewicht des Benutzers mit einzubeziehen ist.

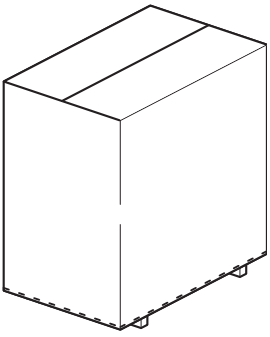
Wird das Gerät in einer **öffentlichen Freizeiteinrichtung** aufgestellt, muss der Aufstellungsort allen einschlägigen Gesetzesbestimmungen entsprechen.

Das Gerät ist nicht geeignet für den Gebrauch bei Verwendung von Betäubungssprays, die mit Luft, Sauerstoff oder Stickstoffoxydul entzündbar sind.

Um die vom Hersteller angegebenen Leistungen zu garantieren, wird vom Gebrauch des Geräts in Umgebung mit erhöhtem Vorkommen von Kurzwellen oder ähnlichem abgeraten.

1.3.2 Auspacken

Bike Forma wird komplett montiert, in einer Zellophanverpackung oder in einem Karton spezialverpackt und auf einer Holzpalette befestigt ausgeliefert.



Hub und Transport des verpackten Materials können mit normalen Hubgeräten ausgeführt werden. Die Anweisungen hierzu befinden sich auf der Verpackung.

Die üblichen Hub- und Transportmittel sollten entsprechend des Aufstellungsortes der Geräte sorgfältig gewählt werden, um die Unversehrtheit von Personen und Gegenständen zu gewährleisten.

Wie auf der Verpackung angegeben, müssen zum **Auspacken** des mit Schutzkarton und auf Palette angelieferten Gerätes die Metallheftklammern entfernt werden, mit denen der Außenkarton an der Palette befestigt ist; heben Sie den Karton dann an.

Prüfen Sie die in der Verpackung enthaltenen Komponenten auf Unversehrtheit.

Um die Komponenten entnehmen zu können, entfernen Sie die Befestigungselemente; setzen Sie die Komponenten dann auf dem Boden ab:
- Gerät;
- Servicebox mit Zubehörteilen.

Information

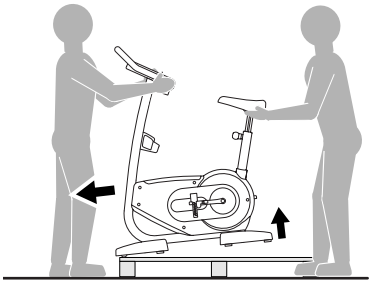
Es wird empfohlen, die Verpackung aufzubewahren, um das Gerät im Falle eines Umzugs unter den gleichen Bedingungen verpacken zu können.

Achtung

Beachten Sie die Umweltschutzvorschriften. Führen Sie die Verpackung einer ordnungsgemäßen Abfallentsorgung zu.

1.3.3 Verschieben des Gerätes

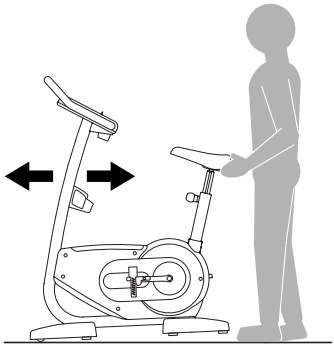
Um das Gerät von der Palette zu heben, heben Sie es wie in der Abbildung gezeigt an und lassen es auf den Boden gleiten. Der Vorgang muss von mindestens zwei Personen durchgeführt werden.



Achtung

Verschieben und positionieren Sie das Gerät sehr vorsichtig, um die Stabilität nicht zu beeinträchtigen.

Das Gerät verfügt über nicht drehende Vorderrollen. Zum Verschieben des Gerätes muss es wie in der Abbildung gezeigt leicht angehoben und nach vorne geschoben oder hinten gezogen werden.



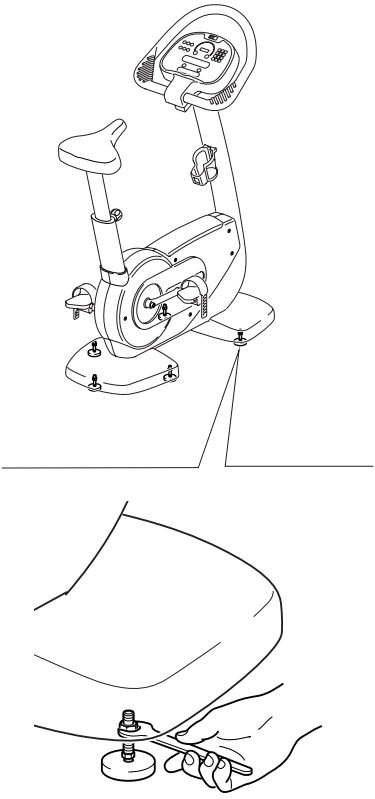
Wenn der Boden ein Verschieben des Gerätes mit Hilfe der Rollen nicht zulässt, muss das Gerät mit normalen Hub- und Transportvorrichtungen bewegt werden.

1.3.4 Niveauregulierung

Die Niveauregulierung erfolgt anhand der vorderen und hinteren Stellfüße:

A - Schrauben Sie die Stellfüße heraus oder hinein, bis sich der Rahmen in stabiler Stellung befindet.

B - Ziehen Sie anschließend die Gegenmuttern fest.



1.3.5 Netzanschluss

Bevor Sie das Gerät an das Netz anschließen, versichern Sie sich, dass die Eigenschaften der elektrischen Anlage den einschlägigen Gesetzesbestimmungen entsprechen. Überprüfen Sie die Daten der Hauptversorgung auf dem Klebeschild auf dem Rahmen unterhalb des Bedienfeldes.

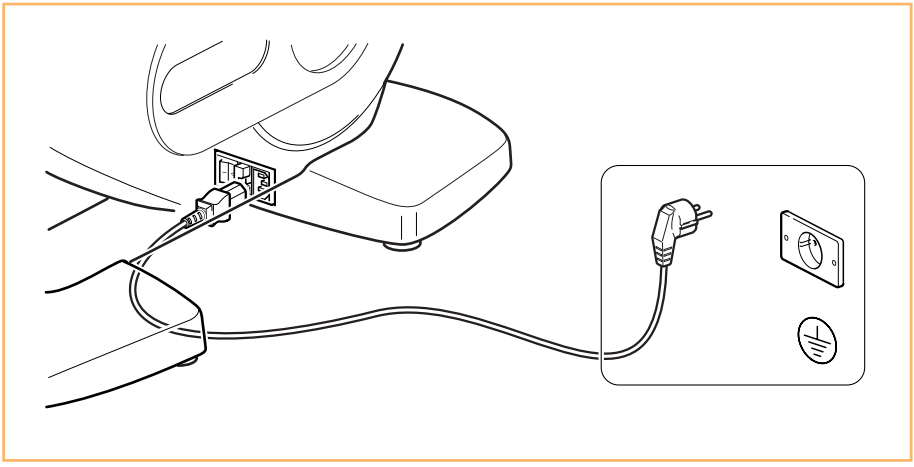
Gefahr

Der Stromanschluss ⏚ muss geerdet sein. Ist keine Erdung vorhanden, so muss sie vor dem Anschluss des Geräts von einem spezialisierten Techniker installiert werden.
Die Wandsteckdose sollte sich an einem Ort befinden, der ein leichtes Einstecken und Herausziehen des Steckers ermöglicht, ohne eine Gefahrenquelle darzustellen.
Bei der Verbindung muss der Schalter des Gerätes auf 0 stehen (das Gerät muss ausgeschaltet sein).

Stecken Sie das Netzkabel erst in die Buchse am Gerät und anschließend in die Wandsteckdose.

Achtung

Überprüfen Sie regelmäßig den ordnungsgemäßen Zustand des Netzkabels.



1.3.6 Hinweise zur Erdung

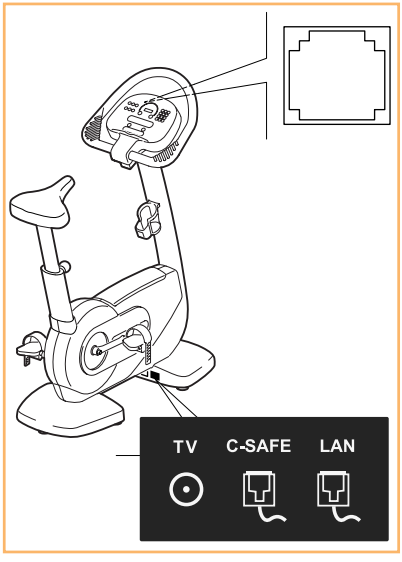
Das Gerät muss geerdet sein. Im Falle eines Defektes oder Schadens am Gerät liefert das Erdungskabel dem elektrischen Strom einen Leiter mit minimalem Widerstand und reduziert so das Stromschlagrisiko. Das Gerät ist mit einem Erdungskabel und -stecker ausgerüstet. Der Stecker muss an eine dafür vorgesehene und korrekt installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden, die den örtlichen gesetzlichen Bestimmungen entspricht.

GEFAHR

Ein fehlerhafter Anschluss des Erdkabels kann das Risiko von Stromschlägen bergen. Lassen Sie im Zweifelsfall einen Elektriker oder einen qualifizierten Fachmann überprüfen, ob das Gerät korrekt geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen am gelieferten Stecker vor. Lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose installieren, falls der Stecker nicht in die Steckdose passen sollte.

1.3.7 Elektrischer Anschluss an eine andere Vorrichtung

Das Gerät kann an ein Audio-/Videoempfangsgerät vom Typ **Cardio Theater** und an ein Netz von Vorrichtungen gem. CSAFE-Protokoll angeschlossen werden, wie in der Abbildung dargestellt ist (Optional).



Achtung

An die Buchsen dürfen nur die Vorrichtung Cardio Theater, die der internationalen Norm IEC 950 oder andere Vorrichtungen, die den Anforderungen des CSAFE-Protokolls entsprechen, angeschlossen werden.

1.4 Wartung

Achtung

Die Sicherheitsklasse des Geräts bleibt nur gewährleistet, wenn alle zwei Wochen eine gründliche Inspektion auf etwaige Schäden und/oder Verschleißerscheinungen vorgenommen wird.

Für in der vorliegenden Anleitung nicht beschriebene Wartungsarbeiten wenden Sie sich an den TECHNOGYM Kundendienst.

1.4.1 Routinewartung

Reinigung und Pflege des Geräts

Es wird empfohlen, das Gerät unter Beachtung der allgemein gültigen Gesundheitsschutz- und Hygienevorschriften immer sauber und staubfrei zu halten, besonders wenn es innerhalb einer sportlichen Einrichtung und von mehreren Personen benutzt wird.

Bei der Reinigung des **Bedienfeldes** gehen Sie bitte wie folgt vor:

- Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie den Hauptschalter auf Position **0** stellen;
- ziehen Sie den Netzstecker;
- reinigen Sie das Bedienfeld mit einem feuchten, aber nicht nassen Tuch.

Reinigen Sie **das gesamte Gerät** wöchentlich wie folgt:

- Reinigen Sie die äußeren Teile des ausgeschalteten Gerätes mit einem feuchten Tuch;
- Rücken Sie das Gerät zur Seite, um darunter Staub zu saugen.

Vermeiden Sie Chemikalien und Lösungsmittel.

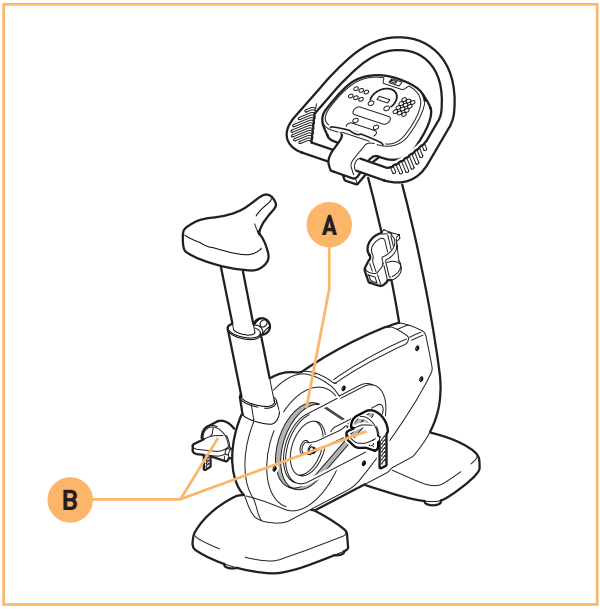
Achtung

Achten Sie darauf, bei der Reinigung nicht zu stark auf dem Bedienfeld, den Illustrationen und den Anweisungen auf den Klebeschildern zu reiben.

Kontrollen

Gefahr

Die regelmäßige Wartung, die Einstellung und Schmierung des Gerätes müssen vom Technischen Kundendienst von Technogym durchgeführt werden.
Vor jedem Eingriff muss das Gerät ausgeschaltet werden, indem der Schalter in die Position 0 gebracht und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen wird.



Pos.	Beschreibung	Wartungseingriff	Fälligkeit des Eingriffs
A	Antriebs-riemen	Kontrollieren Sie die Abnutzung	Halbjährlich
B	Pedale	Kontrollieren Sie das Spiel	Halbjährlich

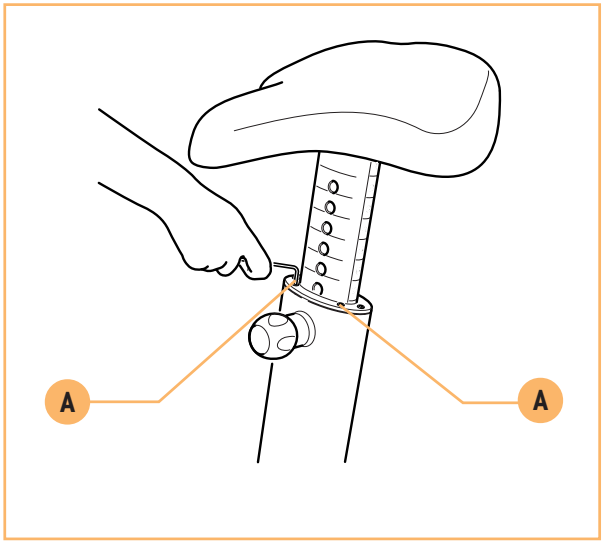
1.4.2 Außerordentliche Wartung

Spieleinstellung der Sattelhalterung

Es wird empfohlen, das Spiel der Sattelhalterung regelmäßig zu kontrollieren, da dieses Anlass zu Vibrationen und Geräuschen geben kann.

Die Spieleinstellung wird anhand von 2 Schrauben vorgenommen:

- Ziehen Sie die beiden Schrauben (**A**) mit einem Inbusschlüssel an.
- Überprüfen Sie das Sattelspiel über die gesamte Länge.



Auswechseln der Sicherungen

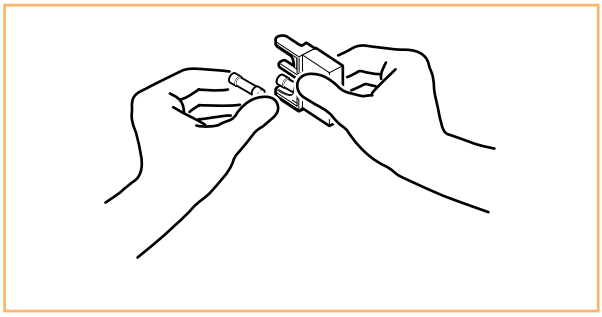
Achtung

Das Auswechseln der Sicherungen muss durch den Technischen Kundendienst von Technogym erfolgen.

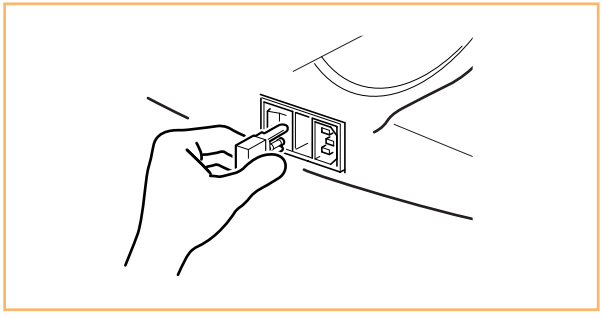
Gefahr

Vor dem Auswechseln ist es notwendig, das Gerät auszuschalten, indem Sie den Schalter auf Position 0 stellen und den Stecker aus der Wandsteckdose ziehen.

Ziehen Sie den Sicherungshalter rechts neben dem I/0-Schalter heraus, indem Sie auf die Lasche drücken.
Ersetzen Sie die defekte Sicherung durch eine neue aus dem Zubehör (3,15 A (F)).



Setzen Sie den Sicherungshalter in seine Position zurück und versichern Sie sich, dass er vollkommen eingerastet ist.



Gefahr

Sind keine Sicherungen aus dem Zubehör mehr vorhanden, benützen Sie als Ersatz bitte Sicherungen mit gleichen elektrischen Eigenschaften, von identischem Wert und Zertifikation: 3,15 A (F).

1.5 Leicht lösbare Probleme

Es folgt eine Aufstellung von Störungen, die beim normalen Betrieb des Gerätes auftreten können. Sollten es die hier aufgeführten Maßnahmen nicht ermöglichen, bei den genannten Störungen Abhilfe zu schaffen, so wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst.

Störung	Ursache	Abhilfe
Das Gerät lässt sich nicht einschalten	Es ist keine Netzspannung vorhanden.	Vergewissern Sie sich, dass Spannung an der Steckdose anliegt, an die das Gerät angeschlossen ist, indem Sie Geräte anschließen, die korrekt funktionieren.
	Das Netzkabel ist beschädigt.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Probleme bei der Installation des Netzkabels.	Prüfen Sie den Anschluss.
	Die Sicherungen sind defekt.	Um eine defekte Sicherung gegen eine Ersatzsicherung aus dem Zubehör (3,15 A (F)) auszutauschen, wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Der Steckverbinder des Bedienfeldes wurde versehentlich herausgezogen.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Störung	Ursache	Abhilfe
Erhöhter innerer Geräuschpegel	Das Gerät steht nicht eben.	Prüfen Sie die Nivellierung und regulieren Sie ggf. die Stellfüße.
	Die Lager sind defekt.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Der Riemen ist abgenutzt.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
Die während des Betriebs angezeigten Daten sind falsch oder unzuverlässig	Eine Taste auf dem Bedienfeld ist blockiert.	Sollte das Problem weiterhin auftreten, so wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Das Gerät steht in der Nähe starker Funkstörquellen (z.B. Elektrohaushaltsgeräte).	Verschieben Sie das Gerät an einen anderen Ort oder entfernen Sie die Elektrohaushaltsgeräte
	Ein Anschluss im Geräteinneren hat sich versehentlich gelöst.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Im Bedienfeld ist ein Kurzschluss aufgetreten.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Störung	Ursache	Abhilfe
Probleme bei der Ermittlung der Herzfrequenz mit Hilfe des Brustgurtes	Es sind weitere Sender in der Nähe vorhanden.	Verschieben Sie das Gerät so weit, dass keine Überlagerungen von Signalen mehr auftreten können (der Mindestabstand zwischen zwei Geräten beträgt 80 cm).
	In Gerätenähe treten starke Funkstörungen auf.	Ermitteln Sie die Störquelle (z.B. Elektrohaushaltsgeräte) und verschieben Sie sie oder das Gerät.
	Der Brustgurt für den Herzfrequenzmesser ist abgenutzt.	Ersetzen Sie den Brustgurt durch einen neuen.
	Der Hautkontakt des Senders im Brustgurt ist unzureichend.	Feuchten Sie die Innenseite des Brustgurtes mit Wasser an.
	Das Bedienfeld funktioniert nicht einwandfrei.	Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Der Sender ist defekt.	Ersetzen Sie den Brustgurt.

1.6 Technischer Kundendienst

Die Technische Unterstützung von Technogym bietet folgenden Service:

- Telefonische Beratung,
- Bestimmung der Kundendiensteinsätze gegen Bezahlung und auf Garantie,
- Kundendienst vor Ort,
- Lieferung von Originalersatzteilen.

Technogym International B.V.
Manno Branch

via Cantonale, Galleria 2

6928 Manno - Switzerland

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

Bei Kundendienstanforderung geben Sie bitte folgende Daten an:

- Gerätemodell,
- Kaufdatum,
- Seriennummer,
- Genaue Beschreibung des aufgetretenen Problems.

Achtung

Werden Reparatur- oder Wartungsmaßnahmen an dem Gerät von Personen ausgeführt, die nicht von Technogym autorisiert sind, verfällt die Garantie.

Technogym liefert Elektroschaltpläne und Kabelübersichten an die Kundendienstunternehmen.

1.7 Lagerung

Wird das Gerät lange Zeit nicht genutzt, sollte es wie folgt aufbewahrt werden:

- Stellen Sie es an einen trockenen und sauberen Ort und schützen Sie es mit einer Schutzhülle vor Staub;
- Ideale Bedingungen für die Aufbewahrung: Eine Temperatur von 10 °C bis 25 °C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%.

Es wird empfohlen, das Gerät in der **Originalverpackung** zu lagern.

1.8 Entsorgung

Versichern Sie sich bitte immer, dass das Gerät nicht zu einer Gefahrenquelle oder zu ungeeignetem Spielzeug für Kinder werden kann. Sollte das Gerät lange Zeit nicht genutzt oder sogar entsorgt werden, legen Sie es bitte still, indem Sie das Netzkabel entfernen.

Es ist verboten, das Gerät im freien Gelände, auf öffentlichen Flächen oder auf privaten Flächen, die öffentlich genutzt werden, stehen zu lassen.

Bike Forma besteht aus recyclebaren Materialien wie Stahl, Aluminium und Kunststoff. Entsorgen Sie diese bitte daher gemäß der Verfahrensweisen für städtische und vergleichbare Abfälle und in Übereinstimmung mit den gültigen Normen, indem Sie sich an Firmen wenden, die auf städtische und umwelttechnische Entsorgung spezialisiert sind.

Entsorgung des Brustgurts

Es ist verboten, den Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenzdaten in der Umwelt zu entsorgen, da er aus Materialien besteht, die nicht wiederverwertbar sind.
Wenden Sie sich bitte an Firmen, die auf städtische und umwelttechnische Entsorgung spezialisiert sind.

Der Gebrauch von Bike Forma

2

2.1 Ratschläge zum korrekten Gebrauch des Geräts

Gefahr

Bike Forma ist ausschließlich für den Gebrauch geeignet, für den es entwickelt und hergestellt wurde, d. h. als Zykloergometer. Jeder andere Gebrauch versteht sich als Zweckentfremdung und ist daher gefährlich.

Die Benutzung des Geräts setzt eine **medizinische Untersuchung** hinsichtlich der beabsichtigten Trainingsform sowie die Einhaltung der **Gebrauchsanleitungen** des Herstellers voraus.

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt, um eventuelle Einschränkungen in Bezug auf den Gebrauch des Geräts zu bestimmen.

Bei bestimmten körperlichen Konditionen ist der Gebrauch des Geräts nur unter strenger fachärztlicher Aufsicht erlaubt.

Falls Sie sich während des Trainings plötzlich unwohl fühlen (Benommenheit, Druck oder Schmerzen in der Brust usw.), **unterbrechen Sie die Übung sofort** und konsultieren Sie einen Arzt.

Tritt während einer Übung ein etwa 5 Sekunden langes akustisches Signal auf und erscheint die Meldung "ACHTUNG: HOHE H.F.", bedeutet dies, dass die Herzfrequenz zu hoch ist und die Übung **verlangsamt** werden muss.

Falsches und übertriebenes Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Kindern ist der unbeaufsichtigte Zugang zum Gerät zu verwehren.

Achtung

Lesen Sie bitte vor Beginn einer Übung aufmerksam jedes Kapitel dieses Handbuchs und machen Sie sich mit den Bedienungselementen des Gerätes vertraut.

Achten Sie zu Beginn jeder Übung darauf, dass Sie **in der richtigen Position** sitzen und dass Sie durch keine Teile des Geräts behindert werden.

Die Füße dürfen sich während der Ausführung der Übung nicht unter Bewegungselementen befinden.

Berühren Sie während der Ausführung der Übung keine Bewegungselemente mit den Händen.

Stellen Sie keine Getränke oder Flüssigkeiten auf das Gerät oder in dessen Nähe. Benutzen Sie stets den vorgesehenen Trinkflaschenhalter.

Halten Sie Kleidung oder Handtücher, die in Bewegungselemente geraten könnten, vom Gerät fern.

Gefahr

Im Inneren des Geräts herrscht Hochspannung. Das Gehäuse darf daher nur von autorisiertem Personal entfernt werden.

Das Gerät wurde gemäß den einschlägigen Sicherheits- und Gesundheitsschutzvorschriften entwickelt und hergestellt. Dennoch verfügen die Geräte über bestimmte Gefahrenzonen. Es ist daher ratsam, besonders auf die Vermeidung von Questschgefahren für die oberen und unteren Gliedmaßen zu achten.

Achtung

Der Hersteller Technogym s.p.a. übernimmt die Verantwortung für sein Gerät nur, wenn folgende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden:

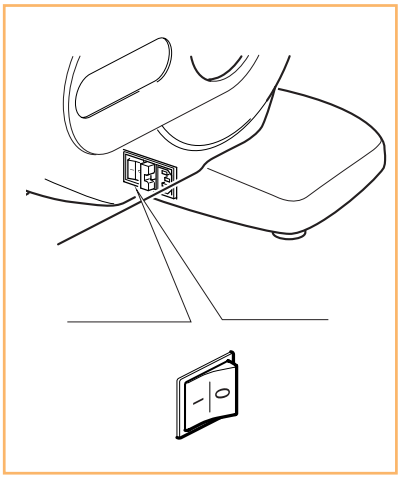
- **Das Gerät muss bestimmungsgemäß verwendet werden.**
- **Das Benutzerhandbuch muss aufmerksam und vollständig gelesen werden.**
- **Der Aufstellungsort muss den im Benutzerhandbuch vorgesehenen Anforderungen entsprechen.**
- **Die Elektroanlage muss den gesetzlichen Bestimmungen des Benutzerlandes entsprechen.**
- **Installation, Wartung und Regulierungen müssen von qualifizierten Technogym-Mitarbeitern oder durch von Technogym empfohlenes Fachpersonal durchgeführt werden.**
- **Der Verantwortliche im Fitness-Club muss die Benutzer korrekt über den bestimmungsgemäßen und falschen Gebrauch des Geräts aufklären.**
- **Die Bekleidung muss angemessen sein.**
- **Es dürfen keine Handtücher oder Sonstiges auf dem Gerät abgelegt werden.**

2.2 Ein- und Ausschalten

Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Schalter auf Position **I** (eingeschaltet) stellen.

Beim Einschalten ertönt ein akustisches Signal und alle LEDs auf dem Bedienfeld leuchten auf.

Nach einer schnellen Selbstkontrolle (Reset) kann das Gerät benutzt werden.



Die Meldung erscheint nicht, wenn die Tasten deaktiviert sind (siehe Abschnitt 3.12), um den Start des Trainings nur mit dem TGS-Schlüssel zu ermöglichen.

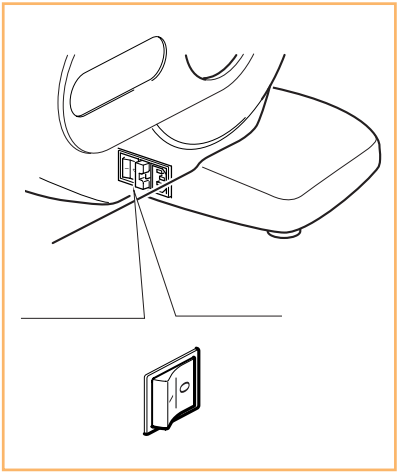
Die Meldung erscheint nicht, wenn die TGS-Lesevorrichtung nicht installiert oder der Gebrauch von TGS-Schlüssel deaktiviert ist (siehe Abschnitt 3.12), um den Start des Trainings nur anhand der Tasten des Bedienfeldes zu ermöglichen.

In diesem Betriebsmodus sind folgende Funktionen aktiviert:
- Berechnung des Wertes der Herzfrequenz, falls diese ermittelt wird;
- Lesen der Zugriffscodes für das Konfigurationsmenü (siehe Abschnitt 3.12).

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie den Hauptschalter auf Position **0** (ausgeschaltet) stellen.

Schalten Sie das Gerät erst am Ende des Trainings aus, wenn es sich in Stand-by befindet.

Wird das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt, so schalten Sie es am Schalter aus und ziehen am besten auch den Stecker aus der Wandsteckdose.

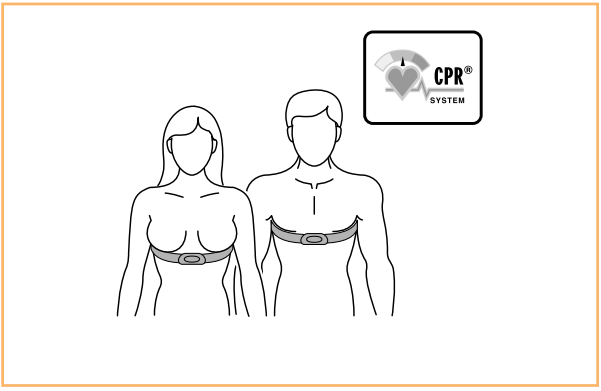


Achtung

Der Schalter dient dem Ein- und Ausschalten des Gerätes, er isoliert es jedoch auch auf Position 0 (ausgeschaltet) nicht vollständig von der Netzspannung. Um das Gerät vollständig spannungslos zu setzen, muss der Stecker des Stromkabels gezogen werden.

2.3 Feststellung der Herzfrequenz

Das Gerät ermöglicht die präzise Kontrolle der Herzfrequenz auf zwei verschiedene Arten mit einem Brustgurt mit integriertem Herzfrequenzsender vom Typ Polar T31.

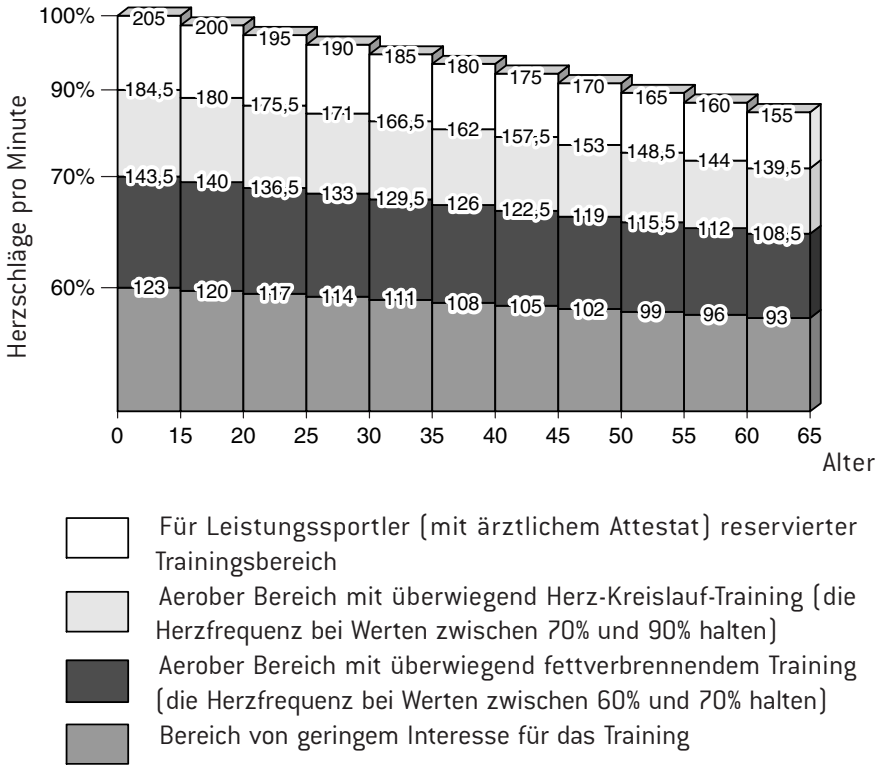


Im Empfangsbereich des Empfängers darf sich nicht mehr als ein Sender befinden. Der Empfänger könnte sonst mehrere Signale gleichzeitig empfangen und den Herzschlag dadurch falsch darstellen. Falls in der Umgebung mehrere Empfängergeräte zur Herzfrequenzmessung vorhanden sind, beträgt der empfohlene Mindestabstand zwischen diesen 80 cm.

Das Messen der Herzfrequenz führt in der Nähe von Funkstörquellen (TV, Handys usw.) zu nicht korrekten Ergebnissen.

Falls Sie Zweifel in Bezug auf die Korrektheit der Daten haben, wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst.

In der folgenden Tabelle sind die optimalen Prozentsätze im Verhältnis von Alter und gesetztem Trainingsziel aufgeführt. Die theoretische maximale Herzfrequenz (100%) basiert auf dem Alter und wird wie folgt berechnet: 220 – Alter.



Um das Schaubild zu lesen, suchen Sie auf der horizontalen Achse Ihr Alter und folgen Sie der vertikalen Achse so weit, bis Sie die entsprechenden Werte bei 60%, 70%, 90% erreichen.

Die körperliche Aktivität mit einer Herzfrequenz **zwischen 60% und 70%** zeichnet sich vor allem durch den Verbrauch von Fetten für die Energiebereitstellung aus.

Bei körperlicher Aktivität mit einer Herzfrequenz **zwischen 70% und 90%** wird dagegen besonders das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Bei einem Alter von z. B. **30 Jahren** sollte, wenn das Ziel die Fettverbrennung ist, während des Trainings eine Herzfrequenz zwischen 114 (60%) und 133 (70%) eingehalten werden. Soll dagegen das Herz-Atemsystem trainiert werden, sollte der Herzschlag zwischen 133 (70%) und 171 (90%) liegen.

Gefahr

Der Herzschlag darf während des Trainings 90% des Maximalwertes in keinem Fall übersteigen (es sei denn, der Benutzer ist ein Leistungssportler).

Achtung

Der Herzfrequenzmesser dient ausschließlich der Anzeige des Herzschlags während des Trainings und in keinem Fall der Diagnose oder der Feststellung von Herzanomalien oder kardialen Dysfunktionen. Der auf dem Display angezeigte Herzfrequenzwert ist daher rein indikativ und darf nicht als sicherer Wert angesehen werden.

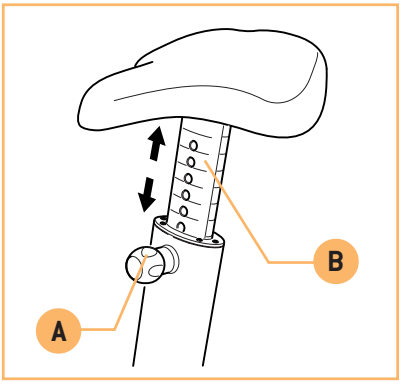
2.4 Einstellungen vor dem Gebrauch

Einstellung der Sattelhöhe

Steigen Sie auf den Sattel und umfassen Sie den Griff. Versichern Sie sich in dieser Position, dass Sie die Beine ganz strecken können, wenn das Pedal sich am niedrigsten Punkt befindet.

Um den Sattel höher zu stellen, umfassen Sie einfach das Polster und ziehen Sie den Sattel nach oben; um den Sattel niedriger zu stellen, müssen Sie den Knauf (**A**) unter dem Sattel herausziehen.

Auf der Sattelhalterung befindet sich eine graduierte Skala (**B**). Wenn Sie die richtige Einstellung gefunden haben, speichern Sie diesen Wert am besten auf dem Trainingsplan.

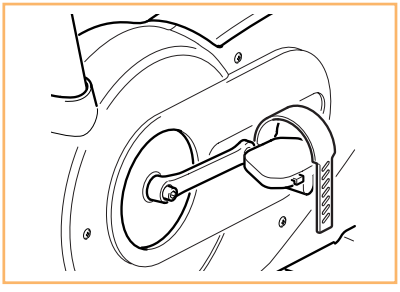


Achtung

Eine zu hohe oder zu niedrige Einstellung des Sattels führt zu einer nicht korrekten Bewegung der Gliedmaßen und könnte daher zu Schmerzen in verschiedenen Körperbereichen führen.

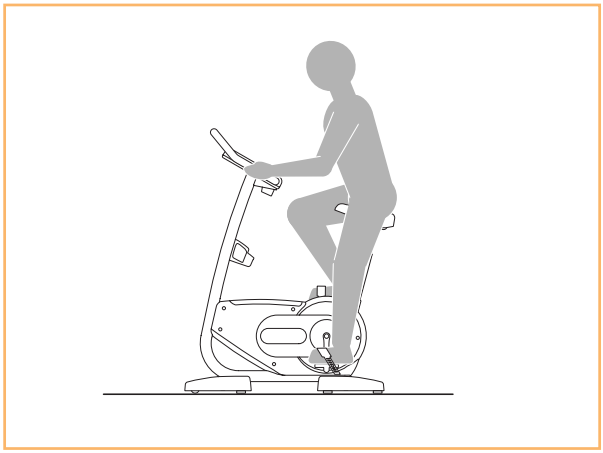
Einstellung der Pedalriemen

Regulieren Sie die Pedalriemen, indem Sie die Lasche zur Regulierung herausziehen und in die für ihren Fuß am besten geeignete Öse einführen.



2.5 Ergonomische Trainingsposition

Setzen Sie sich mit nach vorne geneigtem Oberkörper auf den Sattel, achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. Halten Sie die Griffe an den äußeren Enden; die Arme sind leicht angewinkelt.



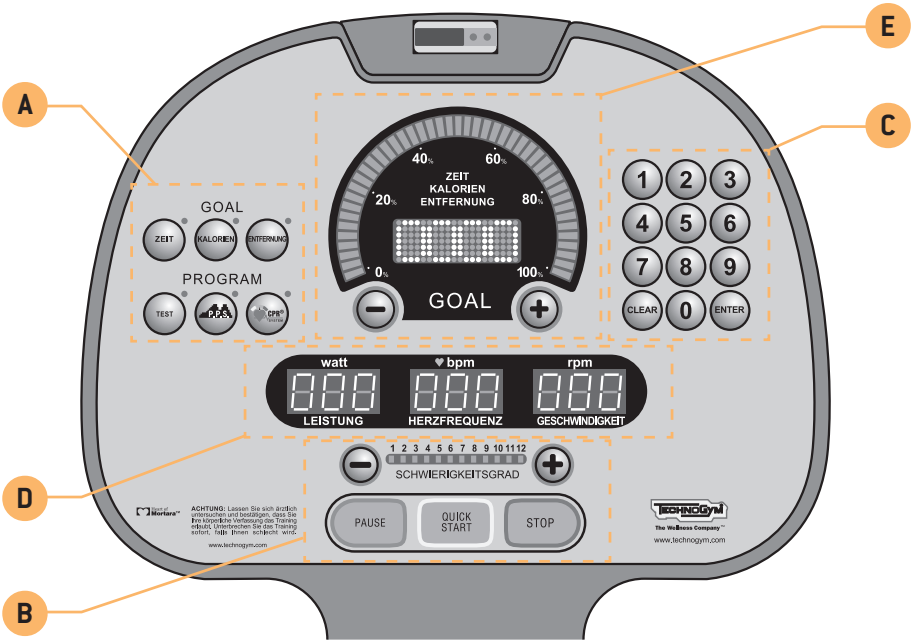
Achtung

Vermeiden Sie seitliches Schwanken. Nur im Sitzen in die Pedale treten.

Die Software von Bike Forma

3

3.1 Beschreibung des Bedienfelds



A - Funktionstasten für die Auswahl der Trainings- oder Testart. Während des Trainings leuchtet die entsprechende LED, die der gerade durchgeführten Übung entspricht.

B - Manuelle Bedientasten

C - Numerische Tastatur

D - Numerische Anzeige

E - Zielbogen und -anzeigenfeld

Funktionstasten

Um ein Training mit festgelegter Trainingsdauer zu beginnen oder zur Auswahl der Trainingsdauer als Zielvorgabe bei CPR-Training.

Um ein Training mit festgelegtem Kalorienverbrauch zu beginnen oder zur Auswahl des Kalorienverbrauchs als Zielvorgabe bei CPR-Training.

Um ein Training mit festgelegter Trainingsentfernung zu beginnen oder zum Auswählen der Entfernung als Zielvorgabe bei CPR-Training.

Um ein Training bei konstanter Herzfrequenz zu beginnen, bei dem die Schwierigkeitsstufe automatisch reguliert wird, um die Herzfrequenz konstant zu halten. Die Trainingsdauer wird durch eines der drei ZIELE definiert: Zeit, Entfernung oder Kalorien.

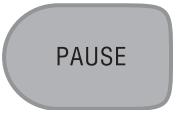
Beginnen des Fitness-Tests.

Um eine der 6 verschiedenen, von Technogym vorgeschlagenen Strecken zu beginnen oder um bis zu 9 persönlich zugeschnittene Profile einzugeben. Die Dauer der Profile wird durch eines der ZIELE definiert: Zeit, Entfernung oder Kalorien für die voreingestellten Profile; Zeit oder Entfernung für die persönlich zugeschnittenen Profile.

Tasten für manuelle Eingaben

Um die Schwierigkeitsstufe der Übung zu verringern. Der Wert sinkt bei jedem Drücken der Taste um 1 Einheit oder schneller, wenn die Taste gedrückt gehalten wird.

Erhöhen der Schwierigkeitsstufe der Übung. Der Wert steigt bei jedem Drücken der Taste um 1 Einheit oder schneller, wenn die Taste gedrückt gehalten wird.



Um das Training für eine kurze Pause zu unterbrechen. Während der Pause sind alle Werte auf dem Bedienfeld blockiert und nur die Tasten QUICK START zum Fortfahren und STOP zum Beenden des Trainings sind aktiviert.

Um mit einer Übung zu beginnen oder mit einer durch eine Pause unterbrochenen Übung fortzufahren.

Um jede Übung und das Cool Down zu beenden oder die Trainingseingabe zu beenden und das Menü zu verlassen.

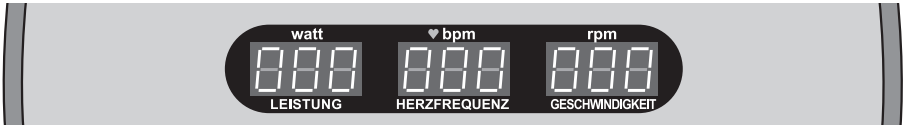
Numerische Tastatur

Zur Eingabe der numerischen Daten, die während des Einstellens der verschiedenen Trainingsprogramme erforderlich sind. Es werden nur Ziffern eingegeben, also 7 und 5 für 7,5 km.
Außer den Ziffern gehören zu dieser Tastatur auch die Tasten CLEAR und ENTER.

Um den eingegebenen Wert zu bestätigen und fortzufahren.

Durch einmaliges Drücken löschen Sie den eingegebenen Wert, durch zweimaliges Drücken kehren Sie zur vorherigen Meldung zurück.

Numerische Anzeige



Auf der numerischen Anzeige erscheinen die numerischen Werte zur laufenden Übung:

- Leistung in Watt.
- Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.
- Geschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute (revolutions per minute).

Zielbogen und -anzeigenfeld

Der LED-Bogen leuchtet entsprechend der Trainingszeit von links nach rechts auf, bis der eingegebene Zielwert erreicht ist. Die entsprechende LED für den laufenden Zeitabschnitt/Strecke/Kalorien blinkt.

Innerhalb des Bogens leuchtet während der Übung das gewählte Trainingsziel. Im Anzeigenfeld wechseln sich der dem gewählten Ziel entsprechende, stetig steigende numerische Wert und alle Meldungen ab.

Anhand der nach der Eingabe eines Trainingsziels aktivierten Tasten kann der gewählte Zielwert während des Trainings erhöht oder herabgesetzt werden. Je nach Zielart steigt oder sinkt der Wert schrittweise um 1 Minute, 0,1 km oder 10 Kalorien bei jedem Drücken der Taste oder schneller, wenn die Taste gedrückt gehalten wird.

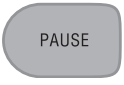
3.2 Training mit QUICK START

Bei einem mit QUICK START begonnenen Training steigt die Zeit an; die Schwierigkeitsstufe beträgt 0, die Leistung 30 Watt; die Werte für Alter und Gewicht sind vorgegeben.

Beginnen Sie zu treten oder drücken Sie die Taste

, während sich das Gerät in Stand-by befindet. Es ertönt ein akustisches Signal und das Training beginnt.

Die Zeit wird im Zielanzeigenfeld und vom Zielbogen ansteigend angegeben; im Zielbogen blinkt die der laufenden Minute entsprechende LED.

Aktiviert sind die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe sowie die Tasten 

und

.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

3.3 Cool Down

Am Ende eines jeden Trainings ist eine Cool Down-Phase mit im Vergleich zur gerade beendeten Übung halbierter Schwierigkeitsstufe vorgesehen. Dauert ein Training jedoch weniger als eine Minute, so schaltet das Gerät nach der Übung sofort in Stand-by.
Während des Cool Downs ist nur die Taste

aktiviert, um auf Stand-by zu schalten.

Der Zielbogen leuchtet nicht; das Zielanzeigenfeld gibt (je nach Trainingsziel) die Gesamtzeit der gerade beendeten Übung oder die zurückgelegte Entfernung oder die insgesamt verbrauchten Kalorien an. Der Wert wechselt sich mit den Trainingsergebnissen ab:

```
durchschnittliche H.F. = 120 Schläge pro Minute
```

- wenn während des Trainings wenigstens 3 Minuten ununterbrochen der Herzfrequenzmesser benutzt wurde

```
P.I. = 10
```

- wenn während des Trainings wenigstens 3 Minuten ununterbrochen der Herzfrequenzmesser benutzt wurde

```
Durchschnittsleistung = 350 watt
```

Während des Cool Downs kann der TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard in die Lesevorrichtung eingefügt werden, um die Ergebnisse der gerade beendeten Übung zu speichern.

```
TGS-Schlüssel einfügen
```

3.4 Zieltraining: Zeit, Kalorien, Entfernung

Con i tasti GOAL premuti durante lo stand by si seleziona un esercizio, in cui l'unico parametro da impostare prima della partenza è la durata totale in termini di tempo, calorie da bruciare o distanza da percorrere.

Drücken Sie die entsprechende Taste für Ihr Trainingsziel.

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den Zielwert ein, drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Ein akustisches Signal weist auf den Beginn des Trainings hin. Sie können sofort beginnen, in die Pedale zu treten.

Die Werte für Alter und Gewicht sind anfänglich voreingestellt. Zur genauen Berechnung der verbrauchten Kalorien wird die Eingabe des Körpergewichts gefordert.

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann ENTER , um zu bestätigen und fortzufahren.
Wird kein Wert eingegeben, so wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines vorgegebenen Gewichtes errechnet.

Während des Trainings leuchtet der Zielbogen proportional von links nach rechts auf, bis der gesamte voreingestellte Zielwert angezeigt wird. Der numerische Zielwert wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt und wechselt mit den Informationsmeldungen zu nicht gewählten Zielen ab: Seit wann das Training begonnen hat, wie viele Kalorien verbraucht wurden, welche Entfernung bereits zurückgelegt wurde.

Aktiviert sind:
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe;
- die Tasten STOP und PAUSE;
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes;
- die GOAL-Tasten zur Veränderung der Zielart.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

3.5 Training bei konstanter Herzfrequenz (CPR)

Ein Training bei konstanter Herzfrequenz ist besonders in den Situationen wichtig, in denen aus Sicherheitsgründen bestimmte Herzfrequenzwerte nicht überschritten werden dürfen. Während des Trainings bei konstanter Herzfrequenz wird nämlich die Schwierigkeitsstufe des Trainings automatisch reguliert, um die Herzfrequenz während des gesamten Trainings auf dem voreingestellten Wert zu halten.

Für diese Art Training muss der Brustgurt mit dem Herzfrequenzmesser angelegt werden.
Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste

.

```
GOAL wählen
```

Drücken Sie die dem gewünschten Ziel entsprechende GOAL-Taste.

```
Dauer = min. 30
```

```
Kalorien = 320
```

```
Entfernung = km 20.5
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den Zielwert ein, drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den Wert für die Herzfrequenz ein, die während des Trainings konstant gehalten werden soll. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Die Eingabe des Trainings ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass jetzt in die Pedale getreten werden kann.

Während des Trainings leuchtet der Zielbogen proportional von links nach rechts auf, bis der gesamte voreingestellte Zielwert angezeigt wird. Der numerische Zielwert wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt und wechselt mit den Informationsmeldungen zu nicht gewählten Zielen ab: Seit wann das Training begonnen hat, wie viele Kalorien verbraucht wurden, welche Entfernung bereits zurückgelegt wurde.

Aktiviert sind:
- die Tasten für die Schwierigkeitsstufe, um den eingestellten Wert für die Herzfrequenz zu verändern (falls aktiviert: Siehe Abschnitt 3.12);
- die Tasten STOP und PAUSE;
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes.

Fällt während des Trainings das Signal für die Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden aus, so wird das CPR-Training zum ZIEL-Training, wobei dasselbe Ziel (Zeit, Kalorien oder Entfernung) beibehalten wird.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

3.6 Fitnesstest

Anhand der Taste

können Sie den Fitnesstest beginnen, der in seiner Eigenschaft als Submaximaltest auch für einen wenig oder mittelmäßig trainierten Benutzer geeignet ist.

Zur Durchführung des Tests muss der Brustgurt angelegt werden
Während sich das Gerät in Stand-by befindet, drücken Sie die Taste

.

Um den Test einzugeben und die Ergebnisse zu berechnen, geben Sie nach dem Ermitteln der Herzfrequenz bitte Ihr Alter, Ihr Gewicht und Ihr Geschlecht ein:

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Gewicht = kg 70
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Geschlecht (M=1, F=2) = 1
```

Drücken Sie die numerische Taste 1 für männlich oder die numerische Taste 2 für weiblich. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Die Eingabe des Trainings ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass mit dem Test begonnen werden kann.

Der Fitnesstest besteht aus drei Phasen:

1) eine Erwärmungsphase von 90 Sekunden bei 50 Watt;
2) Einer Testphase von ca. 3 Minuten im Modus mit konstanter Herzfrequenz (Step 1);
3) Einer folgenden Testphase von ca. 4 Minuten im Modus mit konstanter Herzfrequenz bei 75% der maximalen theoretischen H.F. (Step 2).

Die Zeit wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt.

Während die notwendige Herzfrequenz für jeden Step erreicht wird, leuchtet der Zielbogen nicht.

Ist die eingestellte Herzfrequenz erreicht, so leuchtet der Zielbogen von links nach rechts, bis zum Ende des Steps.

Nur die Taste STOP zum Annullieren des Tests ist aktiviert. Der Test kann nicht für eine Pause unterbrochen werden.

Wird die STOP-Taste betätigt oder fällt das Signal für die Herzfrequenz über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden aus, ist der Test ungültig. Er endet somit ohne Ergebnis:

Am Ende des Tests nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab. Während dessen werden die Ergebnisse angezeigt:

```
max. H.F. = 180
```

```
Absolutes V02 max. = 20.03
```

```
Relatives V02 max. = 20.0
```

```
mets = 15.0
```

```
Niveau = 10
```

```
max. Leistung = 90 watt
```

Wurde der Test nicht mit dem TGS-Schlüssel oder der Smartcard durchgeführt, so können die Ergebnisse nicht gespeichert werden.

3.7 Training mit den voreingestellten Profilen

Anhand der Taste P.P.S. können Sie unter sechs voreingestellten und nicht veränderbaren Profilen und neun persönlich zugeschnittenen Profilen, die vom Trainer gespeichert wurden, wählen.

3.7.1 Voreingestellte Profile

Die voreingestellten Profile sind veränderbare Übungen, die durch eines der drei Ziele bestimmt werden: Dauer, Entfernung oder Kalorienverbrauch. Der Zielwert wird bei der Einstellung der Übung festgelegt und ist während des Trainings mit den entsprechenden Tasten veränderbar.

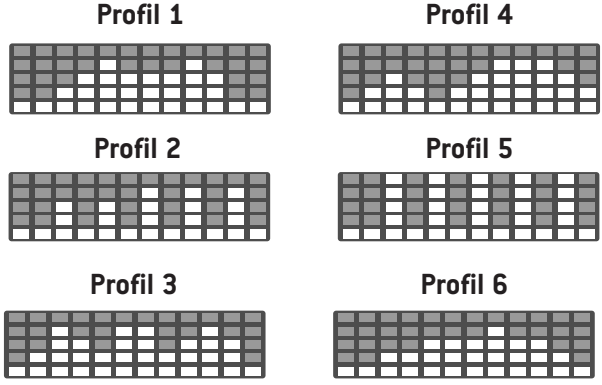
Beim Profiltraining wird die benutzerspezifische Schwierigkeitsstufe auf der Grundlage des Fitnesstests eingestellt. Es ist daher sinnvoll, zuvor den Fitnesstest durchzuführen.

Beim Profiltraining wird kein Brustgurt benötigt.

Nach dem Drücken der Taste P.P.S. wählen Sie bitte ein Profil.

```
Profil wählen (1-6)
```

Drückt man die einem Profil entsprechende numerische Taste von 1 bis 6, so wird im Zielanzeigenfeld das dazugehörige Höhenprofil dargestellt.



Jede Reihe des Höhenprofils entspricht einem Step, dessen Dauer wiederum 1/12 des gesamten Zielwertes entspricht. Die Höhe der Reihen ist proportional zum Schwierigkeitsgrad der Übung.
Anhand der Taste ENTER bestätigen Sie die Wahl des angezeigten Profils.

Nachdem Sie eines der Profile gewählt haben, müssen Sie Ziel und Zielwert eingeben:

```
GOAL wählen
```

Drücken Sie die dem gewünschten Ziel entsprechende GOAL-Taste.

```
Dauer = min. 30
```

```
Kalorien = 320
```

```
Entfernung= km 20.5
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den Zielwert ein, drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Gewicht = kg 70
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Niveau (1-12) = 10
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten die beim Test ermittelte Schwierigkeitsstufe für das Training ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Gefahr

Es wird davon abgeraten, mit einem höheren Schwierigkeitsgrad als dem vom Beurteilungstest empfohlenen zu trainieren.
Vergewissern Sie sich stets, dass die Herzfrequenz 90% des Höchstwertes nicht überschreitet (Berechnung siehe Abschnitt 2.3; Anzeige siehe Abschnitt 3.1).

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass Sie nun beginnen können, in die Pedale zu treten.

Während des Trainings leuchtet der Zielbogen proportional von links nach rechts auf, bis der gesamte voreingestellte Zielwert angezeigt wird. Der numerische Zielwert wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt und wechselt mit den Informationsmeldungen zu nicht gewählten Zielen ab: Seit wann das Training begonnen hat, wie viele Kalorien verbraucht wurden, welche Entfernung bereits zurückgelegt wurde.

Beim Wechsel des Steps wird das gesamte Profil im Zielanzeigenfeld dargestellt und der neue Step blinkt einige Sekunden lang.

Aktiviert sind:
- die Tasten STOP und PAUSE;
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step;
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

3.7.2 Persönlich zugeschnittene Profile

Persönlich zugeschnittene Profile sind aus mehreren Steps bestehende Trainings, die in zwei verschiedenen Modalitäten ausgeführt werden können: Entweder bei konstanter Leistung oder bei konstantem Herzschlag (CPR). Bei einem persönlich zugeschnittenen Profil vom Typ CPR muss der Brustgurt angelegt werden.

Nach dem Drücken der Taste

wählen Sie bitte ein Profil.

```
Profil wählen (1-6)
```

Drücken Sie die entsprechenden numerischen Tasten von **01** bis **09** für ein persönlich zugeschnittenes Profil. Im Zielanzeigenfeld wird das dazugehörige Höhenprofil dargestellt. Jede Reihe des Höhenprofils entspricht einem Step, der wiederum 1/12 des gesamten Zielwertes entspricht. Bei einem Profil mit konstanter Leistung ist die Höhe der Reihen proportional zum Schwierigkeitsgrad der Übung, bei einem Profil mit konstanter Herzfrequenz ist sie proportional zum prozentuellen Anteil der maximalen Herzfrequenz. Anhand der Taste ENTER bestätigen Sie die Wahl des angezeigten Profils.

```
Alter = 30
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Gewicht = kg 70
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

Die Eingabe der Übung ist beendet. Ein akustisches Signal weist darauf hin, dass sie nun beginnen können, in die Pedale zu treten.

Während des Trainings leuchtet der Zielbogen proportional von links nach rechts auf, bis der gesamte voreingestellte Zielwert angezeigt wird. Der numerische Zielwert wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt und wechselt mit den Informationsmeldungen zu nicht gewählten Zielen ab: Seit wann das Training begonnen hat, wie viele Kalorien verbraucht wurden, welche Entfernung bereits zurückgelegt wurde.

Beim Wechsel des Steps wird das gesamte Profil im Zielanzeigenfeld dargestellt und der neue Step blinkt einige Sekunden lang.

Aktiviert sind:
- die Tasten STOP und PAUSE;
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe, die bei Profilen mit konstanter Leistung die Schwierigkeitsstufe und bei Profilen mit konstanter Herzfrequenz die Herzfrequenz verändern (falls aktiviert: Siehe Abschnitt 3.12). Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step;
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes. Die Veränderung hat Auswirkungen auf die Einstellungen des gesamten Profils, nicht nur auf den einzelnen Step.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

3.7.3 Eingabe von persönlich zugeschnittenen Profilen

Nach dem Drücken der Taste

wählen Sie bitte ein Trainingsprofil.

```
Profil wählen (1-6)
```

Drücken Sie die numerischen Tasten **3 6 9** gleichzeitig, um zur Verwaltung der persönlich zugeschnittenen Profile zu gelangen.

```
Profil (01-09) = 03
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten die Nummer des zu speichernden Profils ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen. Wird eine Nummer für ein Profil eingegeben, das bereits gespeichert wurde, so erscheint dieses Profil im Zielanzeigenfeld. Wird fortgefahren, so wird das bereits gespeicherte Profil überschrieben.

```
Drücken Sie 1 für Leistung, 2 für CPR (1-2) = 2
```

Drücken Sie die numerische Taste 1 für die Eingabe eines Profils mit konstanter Leistung oder die numerische Taste 2 für die Eingabe eines Profils mit konstanter Herzfrequenz.

```
GOAL wählen: ZEIT oder ENTFERNUNG
```

Drücken Sie die dem gewünschten Ziel entsprechende GOAL-Taste.

Es folgt die Eingabe der einzelnen Steps: Für jeden Step müssen andere Einstellungen je nach Art des gewählten Profils eingegeben werden.

- Für das **Profil mit konstanter Leistung** müssen die Werte für das gewählte ZIEL und die Leistung eingegeben werden:

```
Schritt 1: Dauer = min. 5
```

```
Schritt 1: Entfernung = km 2.0
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den gewünschten Zielwert ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Leistung = 85 watt
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten die Leistung für den ersten Step ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

- Für das **Profil vom Typ CPR** müssen die Werte für das gewählte ZIEL sowie der Prozentanteil der maximalen theoretischen Herzfrequenz, die konstant gehalten werden soll, eingegeben werden.

```
Schritt 1: Dauer = min. 5
```

```
Schritt 1: Entfernung = km 2.0
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den gewünschten Zielwert ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
% max H.F. = 70
```

Geben Sie anhand der numerischen Tasten den Prozentanteil der maximalen theoretischen Herzfrequenz ein, der während des Steps erreicht und konstant beibehalten werden soll. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und fortzufahren.

```
Wert eingeben oder ENTER drücken, um zu beenden
```

Am Ende eines jeden Steps können Sie:

- entweder den Zielwert des nächsten Steps, gefolgt von der Leistung oder dem Prozentanteil der Herzfrequenz eingeben und danach mit der Programmierung weiterer Steps fortfahren;

```
Schritt 2: Dauer = min. 3
```

```
Schritt 2: Entfernung = km 3.5
```

- oder ENTER drücken, um die Programmierung zu beenden und das Profil zu speichern.

```
Profil 01 gespeichert
```

Das persönlich zugeschnittene Profil ist jetzt zusammen mit den sechs voreingestellten Profilen verfügbar, wenn die Taste

gedrückt wird.

3.8 Training mit TGS-Schlüssel und Smartcard

Dank des **TGS-Schlüssels** und der **Smartcard** müssen die persönlichen Daten und die Trainingseinstellungen nicht mehr jedesmal erneut eingegeben werden, da diese im TGS-Schlüssel oder auf der Smartcard gespeichert werden. Um eine Übung zu beginnen, stecken Sie einfach den **TGS-Schlüssel** oder die **Smartcard** in die entsprechende Lesevorrichtung. Im Zielanzeigenfeld erscheinen der Name des Benutzers und die vom Trainingsplan vorgesehene Übungsart.

```
GOAL-ÜBUNG: 30.00 KM
```

```
Niveau = 10
```

Ist z. B. ein Zieltraining mit einem einzigen Step vorgesehen, so werden der Zielwert (eine Entfernung von 30 km) und die Schwierigkeitsstufe angegeben.

```
CPR-ÜBUNG AUF KALORIENVERBRAUCH
```

```
SCHRITT 10: 60 Kalorien, H.F. = 135
```

Ist ein CPR-Training mit mehreren Steps vorgesehen, so werden die Zielart (Kalorien) und zu Beginn jedes einzelnen Steps der Zielwert (60 Kalorien) und die Zielherzfrequenz (135 Schläge pro Minute) angegeben.

Danach weist ein akustisches Signal darauf hin, dass das Training beginnen kann. Das Gerät verhält sich genau so, als wäre das Training über das Bedienfeld gewählt und eingegeben worden.

Am Ende der Übung informiert eine Meldung, ob die soeben ausgeführte Übung die letzte einer Reihe von auf TGS-Schlüssel oder Smartcard gespeicherten Übungen war, oder ob eine weitere Übung folgt.

Es ist jederzeit möglich, eine Übung durchzuführen und die Ergebnisse auf dem TGS-Schlüssel oder der Smartcard zu speichern, auch wenn der Trainingsplan dies nicht vorsieht (es sei denn, der Gebrauch des TGS ist deaktiviert: Siehe Abschnitt 3.12):

- Wählen Sie nach dem Einführen des TGS-Schlüssels bzw. der Smartcard in die entsprechende Lesevorrichtung die Übung anhand der Tasten auf dem Bedienfeld;
- oder wählen Sie zuerst die Übung anhand der Tasten auf dem Bedienfeld und führen Sie dann während des Trainings oder des Cool Downs den TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard in die entsprechende Lesevorrichtung ein.

Mit dem TGS-Schlüssel und der Smartcard können Sie außer den anhand der Funktionstasten auf dem Bedienfeld wählbaren Trainingsprofilen auch ein Training mit konstanter Leistung wählen.

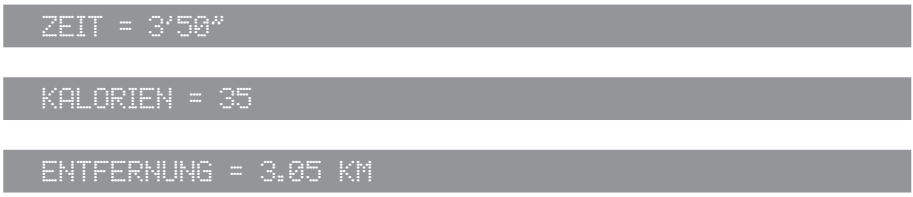
3.9 Training mit konstanter Leistung

Das Training mit konstater Leistung kann nur mit dem TGS-Schlüssel oder der Smartcard durchgeführt werden. Es kann nur einem einzigen Step haben, d.h. mit konstanter Leistung während des gesamten Trainings durchgeführt werden, und in diesem Fall erscheint eine Meldung mit der Beschreibung der Parameter der gesamten Übung, sobald der TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard in die Lesevorrichtung gesteckt wird.

Es kann aber auch mehrere Steps beinhalten, sodass die Leistung in vorgegebenen zeitlichen Abständen variiert, und in diesem Fall erscheint eine Meldung mit der Beschreibung der Übungsart, sobald der TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard eingeschoben wird. Zu Beginn jedes Steps werden dann die Dauer und die Leistung angezeigt.

Ein akustisches Signal weist auf den Beginn des Trainings hin. Sie können sofort mit dem Training beginnen.

Während des Trainings leuchtet der Zielbogen proportional von links nach rechts auf, bis der gesamte voreingestellte Zielwert auf dem TGS-Schlüssel oder der Smartcard angezeigt wird. Der numerische Zielwert wird im Zielanzeigenfeld ansteigend angezeigt und wechselt mit den Informationsmeldungen zu nicht gewählten Zielen ab: Seit wann das Training begonnen hat, wie viele Kalorien verbraucht wurden, welche Entfernung bereits zurückgelegt wurde.



Aktiviert sind:
- die Tasten zur Veränderung der Schwierigkeitsstufe;
- die Tasten STOP und PAUSE;
- die Tasten zur Veränderung des Zielwertes.

Am Ende der Übung nimmt die Schwierigkeitsstufe zum Cool Down ab.

3.10 Training im Modus Plug & Play

Der Modus Plug & Play ermöglicht das Speichern der ausgeführten Übung auf dem TGSSchlüssel oder der Smartcard ohne TGS-System.
Der TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard muss zunächst im Benutzerkonfigurationsmenü formatiert werden (siehe Abschnitt 3.12). Diese Formatierung ist mit dem Wellness System nicht kompatibel.

Wählen Sie eine Übung aus und geben Sie sie über die Tasten im Bedienfeld ein. Führen Sie dann, nach Trainingsbeginn, den TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard in die entsprechende TGS-Lesevorrichtung ein. Auf diese Weise wird die Art der durchgeführten Übung gespeichert. Bei der nächsten Trainingseinheit brauchen Sie nur noch den TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard in ein Gerät vom selben Typ einzuführen, um die gleiche Übung zu wiederholen.

Auf jedem TGS-Schlüssel bzw. Smartcard kann nur eine Übung für jeden Gerätetyp gespeichert werden (z.B. eine Übung für Run und eine für Bike).

Wird in der folgenden Trainingseinheit eine andere Übung als die zuvor für den selben Gerätetyp gespeicherte durchgeführt und der TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard eingeführt, um die neue Übung zu speichern, so wird die neue Übung gespeichert und die vorherige gelöscht.

Im Modus Plug & Play kann ein Test nicht auf dem TGS-Schlüssel bzw. der Smartcard gespeichert werden.

3.11 Leistungsindex

Der Leistungsindex (PI) wurde von Technogym zwecks einer kurzen und leicht vergleichbaren Bewertung des ausgeführten Trainings ausgearbeitet.

Es reicht bereits aus, den Herzfrequenzmesser 3 Minuten lang anzulegen. Am Ende der Übung wird dann unter den Ergebnissen auch der Leistungsindex angezeigt, und zwar unabhängig davon, um welche Trainingsart es sich handelt.

Diesem Index liegt eine Skala von 0 - 99 zugrunde. Je höher der Wert, desto besser die aerobe Leistungsfähigkeit.

Ein Anstieg des Leistungsindex bedeutet, dass der Benutzer bei gleicher Herzfrequenz Übungen mit größerer Intensität ausführen kann.

Die Kriterien für die Auswertung des Leistungsindex ermöglichen es, die Leistungen von Personen unterschiedlichen Alters zu vergleichen. In jedem Fall wird empfohlen, die Resultate mehrerer Übungen desselben Benutzers oder die Übungen gleicher Intensität und Dauer verschiedener Benutzer miteinander zu vergleichen.

PI-Werte	Bewertung
bis 10	Ungenügend
von 11 bis 20	Ausreichend
von 21 bis 30	Gut
von 31 bis 40	Sehr gut
über 40	Hervorragend

3.12 Konfigurationsmenü

Um die Einstellungen der Software persönlich zu gestalten, drücken Sie in Stand-by gleichzeitig die numerischen Tasten **3 6 9**. Geben Sie dann anhand der numerischen Tasten nacheinander Ihr Passwort **2406** ein, und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
Wird ein falsches Passwort eingegeben, so schaltet das Gerät sofort auf Stand-by zurück.

Die Meldungen im Konfigurationsmenü bestehen aus zwei Teilen:

- Im ersten Teil wird der der Name des Parameters angezeigt
- Im zweiten Teil werden die Optionen der einzelnen Parameter angezeigt

Um zur nächsten Meldung überzugehen, drücken Sie die Taste für die Schwierigkeitsstufe. Um zur vorigen Meldung zurückzukehren, drücken Sie die Taste für die Schwierigkeitsstufe.

Um die verschiedenen Optionen der einzelnen Einstellungen durchzublättern, drücken Sie die asten oder .
Um eine der Optionen zu wählen und fortzufahren, drücken Sie ENTER, wenn die gewünschte Option in der Zielanzeige erscheint.

Um in Stand-by zurückzukehren, halten Sie die Taste CLEAR gedrückt. Alle Änderungen werden gespeichert, sobald von einer Meldung aus CLEAR gedrückt wird. Das Menü kann nicht ohne Speichern verlassen werden. Bei einem Fehler können die ursprünglichen Werte von Technogym mit *standard konfig.* wieder hergestellt werden (siehe unten).

Folgende Einstellungen können der Reihe nach verändert werden:

Um die Sprache der Meldungen zu wählen.

EINHEIT: KM

Um zwischen den Maßeinheiten Kilometer und Kilogramm (KM) zu wählen, oder Meilen und Pfund (MLS).

MAX. DAUER: 0

Um eine Maximaldauer für alle Übungen einzustellen.
Drücken Sie die Taste ENTER, um den einzugebenden Wert auszuwählen; Sie gelangen in ein weiteres Änderungsmenü, in dem der eingegebene Wert im Zielbereich dargestellt ist. Geben Sie anhand der numerischen Tasten den neuen Wert ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und ins Hauptkonfigurationsmenü zurückzukehren. Um ins Hauptkonfigurationsmenü zurückzukehren, ohne die maximale Dauer zu verändern, halten Sie die Taste CLEAR gedrückt.

DAUER PAUSE: 120

Um die Dauer der Pause einzustellen, nach der das Gerät in Stand-by zurückkehrt.
Drücken Sie die Taste ENTER, um den einzugebenden Wert auszuwählen; Sie gelangen in ein weiteres Änderungsmenü, in dem der eingegebene Wert im Zielbereich dargestellt ist. Geben Sie anhand der numerischen Tasten den neuen Wert ein. Drücken Sie dann ENTER, um zu bestätigen und ins Hauptkonfigurationsmenü zurückzukehren. Um ins Hauptkonfigurationsmenüzurückzukehren, ohne die Dauer der Pause zu verändern, halten Sie die Taste CLEAR gedrückt.

HF: VERÄNDERBAR

Zur Aktivierung (*veränderbar)* der Tasten für die Schwierigkeitsstufe zur Veränderung der konstant zu haltenden Herzfrequenz während der Übungen in CPR-Modalität. Wird die Option *nicht veränderbar* gewählt, so kann die eingestellte Herzfrequenz nicht verändert werden.

TGS: EIN

Um das Benutzen des Geräts anhand von TGS-Schlüssel oder Smartcard zu ermöglichen. Ist das TGS nicht aktiviert, so kann das Gerät nur über das Bedienfeld benutzt werden.

TASTEN: EIN

Um das Benutzen des Geräts anhand der Funktionstasten zu ermöglichen. Sind die Funktionstasten deaktiviert, so kann das Gerät nur anhand von TGS-Schlüssel oder Smartcard benutzt werden.

STANDARD KONFIG.

Um alle Einstellungen des Konfigurationsmenüs wie zum Zeitpunkt des Kaufes wiederherzustellen.

ZUWEISEN P&P

Formatieren von TGS-Schlüssel oder Smartcard im Modus Plug & Play.

3.13 Sonstige Anzeige-Meldungen

Das Gerät ist blockiert

Bei Störungen ist es notwendig, den Kundendienst von Technogym zu rufen (siehe Abschnitt 1.6).

max. 60 Minuten

Wird bei der Eingabe einer Übung die im Konfigurationsmenü eingestellte Gesamtdauer überschritten (siehe voriger Abschnitt), so weist eine Meldung den Benutzer darauf hin, damit dieser den Wert verringert. Diese kann somit erscheinen, wenn die Dauer für Ziel- und CPR-Übungen auf Zeit eingegeben wird.

MAXIMALE ZEIT ABGELAUFEN

Bei Übungen, die Kalorienverbrauch oder Entfernung zum Ziel haben, oder generell bei Übungen, für die keine Zeit vorgegeben ist, endet die Übung mit dem Erreichen der im Konfigurationsmenü eingestellten Maximaldauer (siehe voriger Abschnitt), und es folgt das Cool Down. Somit kann folgende Meldung bei GOAL- und CPR-Training auf Kalorien und auf Entfernung und beim Quick Start erscheinen.

Brustgurt anlegen

Bei Übungen mit konstanter Herzfrequenz und beim Test weist die Meldung darauf hin, dass der Brustgurt angelegt werden muss. Läuft sowohl bei der Eingabe der Übung als auch während des Trainings über das Anzeigenfeld, wenn kein Herzfrequenzsignal vom Brustgurt empfangen wird.

H.F. NICHT ERMITTELT

Läuft bei Übungen mit konstanter Herzfrequenz über das Anzeigenfeld, wenn das Herzfrequenzsignal des Brustgurtes über einen Zeitraum von mehr als 100 Sekunden ausfällt. Die Übung wird zur Zielübung, und behält dasselbe Trainingsziel bei.

HOHE H.F.

Läuft bei mit Herzfrequenzmesser durchgeführten Übungen über das Anzeigenfeld, wenn die Herzfrequenz 90% des theoretischen Maximalwertes übersteigt.

70-80 rpm beibehalten

Gibt bei Übungen mit konstanter Herzfrequenz die empfohlene Trainingsgeschwindigkeit an.

Der TGS-Schlüssel ist leer

Ebenso kann die *Smartcard leer* sein (je nach auf dem Gerät installierter Lesevorrichtung). Zeigt an, dass der TGS-Schlüssel bzw. die Smartcard keinen Trainingsplan enthalten.

Gerät nicht vorgesehen

Läuft über das Anzeigenfeld, wenn der auf dem TGS-Schlüssel oder der Smartcard gespeicherte Trainingsplan andere Geräte vorsieht als das, in das der TGS-Schlüssel eingeführt wurde. In jedem Fall kann die Übung dennoch, anhand der Tasten auf dem Bedienfeld, durchgeführt und das Ergebnis auf dem TGS-Schlüssel bzw. der Smartcard gespeichert werden.

Índice

Introducción **248**

Instrucciones de seguridad importantes **249**

Seguridad personal **251**

1 Informaciones técnicas **253**

1.1 Identificación del fabricante y del equipo 254

1.2 Descripción del equipo 255
1.2.1 Datos técnicos 255
1.2.2 Principales componentes 256
1.2.3 Accesorios 258
1.2.4 Dispositivos y etiquetas de seguridad 259

1.3 Instalación 261
1.3.1 Requisitos medioambientales 261
1.3.2 Desembalaje 262
1.3.3 Desplazamiento del equipo 263
1.3.4 Nivelación 264
1.3.5 Conexión eléctrica 265
1.3.6 Instrucciones para la toma de tierra 266
1.3.7 Conexión eléctrica a otro dispositivo 266

1.4 Mantenimiento 267
1.4.1 Mantenimiento ordinario 267
Limpieza y cuidado del equipo 267
Controles 268

1.4.2 Mantenimiento extraordinario 269
Regulación del juego del tubo que sujeta el sillín 269
Sustitución de los fusibles 270

1.5 Problemas de fácil solución 271

1.6 Asistencia técnica 274

1.7 Almacenaje 275

1.8 Desecho 276
Desecho del pulsómetro 276

2 Utilización de Bike Forma 277

2.1 Advertencias para usar el equipo correctamente 278

2.2 Cómo encender y apagar el equipo 281

2.3 La medición de la frecuencia cardíaca 283

2.4 Cómo regular el equipo para su uso 286
Regulación del sillín 286
Regulación de las correas de los pedales 286

2.5 Posición ergonómica 287

3 Software de Bike Forma 289

3.1 Descripción del panel de mandos 290
Teclas de función 291
Teclas de control manual 292
El teclado numérico 293
El visualizador numérico 294
El arco y el cuadrante del objetivo 295

3.2 Entrenamiento con QUICK START 296

3.3 Recuperación 297

3.4 Entrenamiento con objetivos: Tiempo, Calorías, Distancia 298

3.5 Entrenamiento con frecuencia cardíaca constante (CPR) 300

3.6 Test de fitness 303

3.7 Entrenamiento con perfiles 306
3.7.1 Perfiles predefinidos 306
3.7.2 Perfiles personalizados 309
3.7.3 Programación de perfiles personalizados 311

3.8 Entrenamiento con llave TGS y tarjeta inteligente 314

3.9 Entrenamiento con potencia constante 316

3.10 Entrenamiento en modo Plug & Play 318

3.11 Índice de performance 319

3.12 Menú de configuración 320

3.13 Otros mensajes que aparecen en el panel de mandos 323

Introducción

El presente manual se ha redactado en el idioma original del fabricante y se ha traducido al idioma del país en el que se va a utilizar el equipo. Forma parte integral de Bike Forma y debe permanecer en todo momento junto a esta. En caso de venta o traslado del equipo, el manual debe acompañar al mismo. Debe guardarse en un lugar conocido, accesible y protegido de la humedad y el calor.

El texto describe las operaciones de instalación, transporte y mantenimiento y contiene información valiosa y sugerencias útiles acerca de los métodos de entrenamiento, así como consejos de tipo médico y deportivo; es, por tanto, un manual de gran utilidad tanto para usuarios profesionales como para principiantes sin conocimientos en materia de deportes.

Los siguientes símbolos serán de ayuda a la hora de leer este manual:

Advertencia
Resalta información relevante que no se debe pasar por alto.

Peligro
Resalta las reglas que se deben observar **escrupulosamente** para evitar situaciones de peligro, tanto para el usuario como para el equipo.

Información
Proporciona las respuestas correspondientes a las consultas más frecuentes.

Antes de comenzar a utilizar el equipo, se recomienda leer detenidamente todas las secciones del manual

Instrucciones de seguridad importantes

Lea las instrucciones antes de utilizar Bike Forma. Estas instrucciones se han redactado para garantizar la seguridad del usuario y proteger el equipo.

Bike Forma es un equipo para uso doméstico.

Cuando se utiliza un dispositivo eléctrico, hay que tomar algunas medidas de precaución mínimas incluidas las siguientes.
Lea las instrucciones antes de utilizar el equipo.

PELIGRO

Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe la clavija de la toma eléctrica al terminar de utilizar el equipo y antes de limpiarlo o efectuar su mantenimiento.

ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o daños a personas, se deben tomar las siguientes precauciones:

- No deje Bike Forma sin vigilancia cuando esté enchufado. Desconecte la clavija cuando no utilice el equipo, antes de limpiarlo y antes de poner o quitar partes eléctricas.
- Bike Forma sólo puede ser utilizada por los niños, los inválidos o los discapacitados, o en su presencia, bajo la atenta supervisión de un responsable.
- Utilice Bike Forma sólo con la finalidad indicada y para realizar los ejercicios para los que está prevista, siguiendo los procedimientos y respetando las condiciones que se establecen en este manual. Utilice sólo accesorios recomendados por el fabricante.

- No accione Bike Forma, si alguno de los cables o la clavija están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o si está dañada o mojada. En estos casos, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
- No tire del cable de alimentación para desplazar Bike Forma, ni lo utilice como manilla.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de las superficies calientes.
- No acerque las manos a las partes en movimiento.
- No deje caer ni introduzca objetos en las aberturas.
- No utilice ni deje el equipo al aire libre expuesto a la acción de los agentes atmosféricos. No moje el equipo.
- No accione el equipo en lugares donde se utilizan productos en spray o se maneja oxígeno.
- Para cortar la corriente, apague todos los controles y desenchufe la clavija.

ADVERTENCIA

Bike Forma debe conectarse exclusivamente a un enchufe con toma de tierra. Lea las instrucciones para la toma de tierra.

CONSERVAR ESTAS INSTRUCCIONES

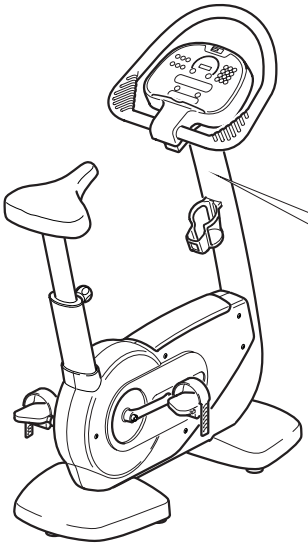
Seguridad personal

No utilice el equipo en presencia de niños o animales domésticos.
Monte Bike Forma por completo antes de utilizarla. Inspeccione el equipo cada vez que lo vaya a utilizar. Si no funciona correctamente, deje de utilizarlo.
Monte y accione Bike Forma sobre una superficie sólida y nivelada.
Mantenga alejados los componentes, por ejemplo, el cable de alimentación y el interruptor I/O, de sustancias líquidas, para evitar el riesgo de descargas eléctricas.
No deposite objetos sobre el bastidor o el panel de mandos.
Utilice sólo accesorios recomendados por el fabricante; en caso contrario, se podría dañar el equipo.
Mantenga Bike Forma en buen estado. Si detecta partes desgastadas, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
No intente realizar operaciones de mantenimiento distintas de las descritas en este manual.
Antes de empezar cada ejercicio, compruebe que su posición es correcta, y que ninguna pieza del equipo obstaculiza el movimiento de sus miembros.
Utilice zapatillas y prendas de entrenamiento adecuadas; no utilice prendas anchas. Si tiene el pelo largo, recójaselo. No acerque prendas o toallas a las partes en movimiento.
Desarrolle su sesión de entrenamiento en función de su estado de salud y características físicas; empiece con cargas que exijan poco esfuerzo.
No entrene en exceso, ni hasta el agotamiento. Si nota dolor o síntomas anómalos, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a un médico.

Informaciones técnicas

1

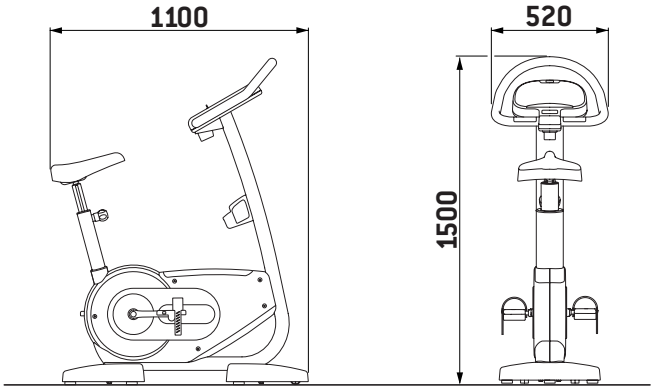
1.1 Identificación del fabricante y del equipo



A Nombre y dirección del fabricante
B Descripción del producto
C Características eléctricas
D Clase a la que pertenece el equipo
E Marca CE de conformidad
F Número de serie y fecha de fabricación
G Marca de conformidad para EE.UU. y Canadá
H Código del producto

1.2 Descripción del equipo

1.2.1 Datos técnicos



	Europa - Asia
Alimentación	90 ÷ 264 Vac 50/60 Hz
Fusible	2 x 3,15 A (F)
Potencia absorbida de la red	50 VA máx
Peso del equipo	67 kg
Peso máximo del usuario para garantizar las prestaciones	150 kg
Tiempo	0 ÷ 999 min ± 1%
Distancia	0 ÷ 99,99 km ± 5%
Potencia de frenado	40 ÷ 500 W ± 10%
Grado de protección	IP 21
Directivas Europeas	73/23/CEE 89/366/CEE
Conforme a las normas	EN 60335-1, EN 55014-1 EN 55014-2, EN 61000-3-2 EN 61000-3-3, EN 957-1 EN 957-5 clase SA
Aislamiento eléctrico	Clase I
Marcas y certificaciones	CE

1.2.2 Principales componentes

1 - **Panel de mandos**: gestiona todas las funciones del equipo, desde la introducción de los programas de entrenamiento hasta la visualización de los mensajes y los datos del entrenamiento.

2 - **Manillar**: el usuario puede agarrarse a él mientras se entrena. Dispone de dos cómodos apoyos para los codos (**10**).

3 - **Sillín** con altura regulable.

4 - **Soporte del sillín**: sujeta el sillín y permite regular su altura.

5 - **Correa de transmisión**: transmite el movimiento de los pedales al freno electromagnético.

6 - **Pedales**: tienen correas regulables para mejorar la estabilidad del pie.

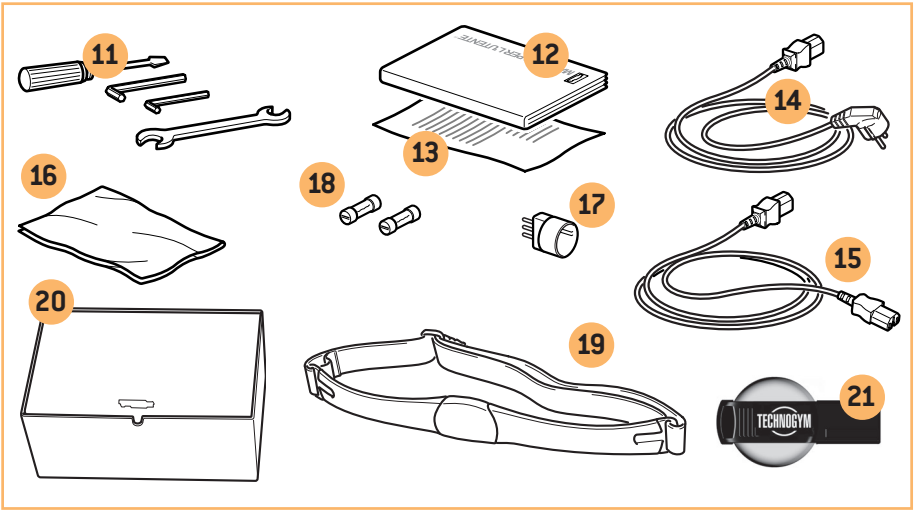
7 - **Peanas**: sujetan el bastidor del equipo y sus componentes.

8 - **Atril**: sirve para apoyar revistas y libros.

9 - **Portaobjetos**: sirve para apoyar la botella y otros objetos que el usuario puede necesitar mientras entrena.

1.2.3 Accesorios

Los accesorios de serie están dentro de la caja de servicio (Service Box):



11 - Juego de llaves

12 - Manual de uso y mantenimiento

13 - Certificado de garantía

14 - Cable de alimentación CEE con toma SH

15 - Cable de red CEE (alargador)

16 - Paño de limpieza

17 - Adaptador 10A

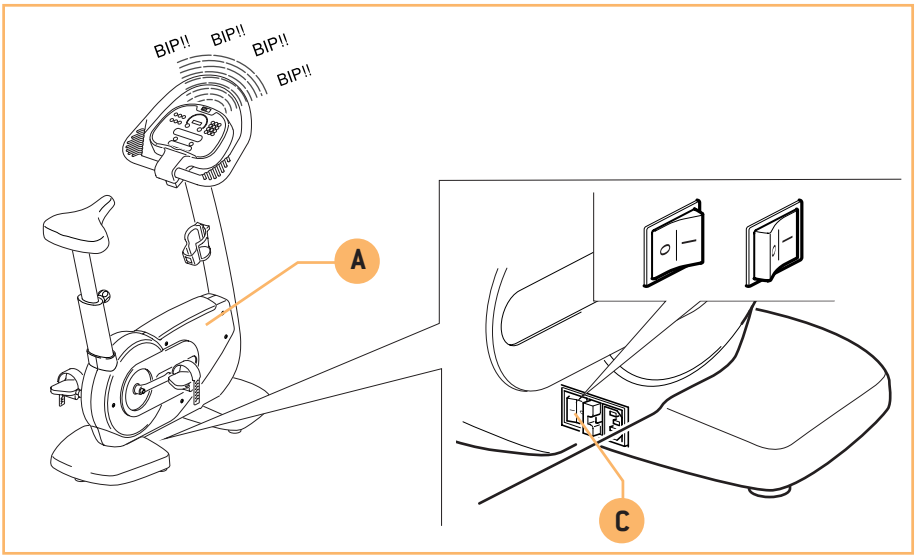
18 - Fusibles de recambio 2 x 3,15 A (F)

19 - Pulsómetro con transmisor para el medidor de frecuencia cardíaca

20 - Caja de servicios (Service box) con algunos de los accesorios.

El lector de llave TGS (**21**), que permite memorizar los programas de entrenamiento personalizados en función de las necesidades y los objetivos específicos del usuario, es **opcional**.

1.2.4 Dispositivos y etiquetas de seguridad



A - **Protección fija**: impide el acceso a la transmisión interna.

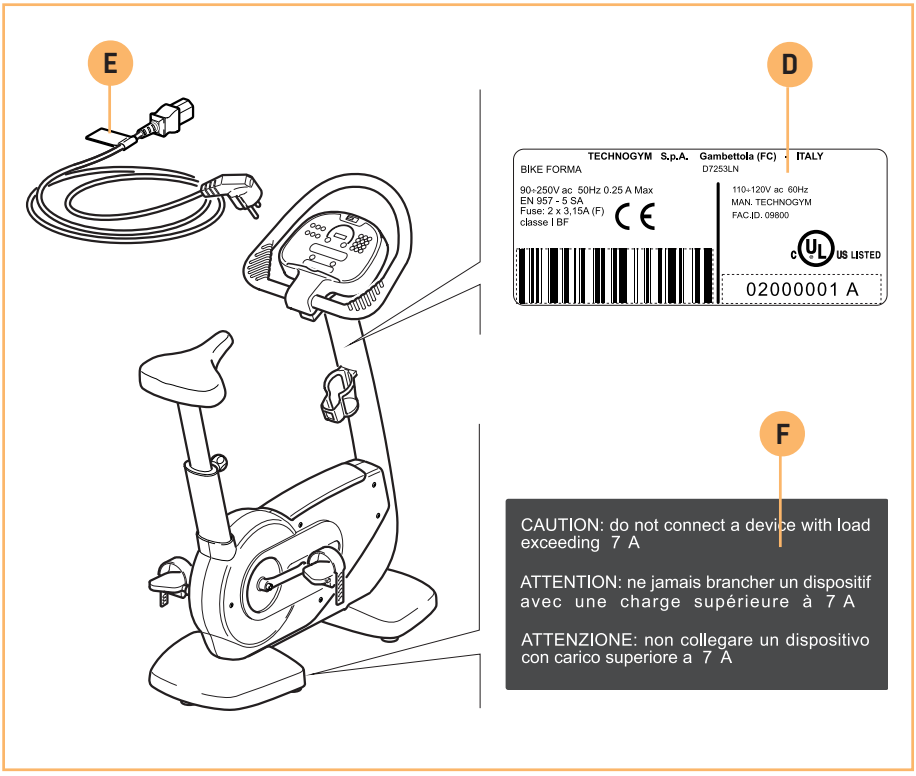
B - **Señal acústica**: suena cuando se enciende el equipo, cuando se empieza o se termina un ejercicio y cuando la frecuencia cardíaca es demasiado alta.

C - **Interruptor general**: sirve para dar o quitar la tensión de alimentación del equipo.

Los equipos conectados a las interfaces analógica y digital deben estar certificados de acuerdo con lo establecido en las normas IEC, es decir, IEC 60950 para equipos informáticos e IEC 60601-1 para aparatos médicos eléctricos. Todas las configuraciones de los sistemas han de ser conformes con la norma IEC 60601-1-1.
Toda persona que conecte un aparato a la entrada o a la salida de la señal configura un sistema médico y, por tanto, es responsable de la conformidad de dicho sistema con los requisitos de la norma IEC 60601-1-1. En caso de duda, consultar con el servicio de asistencia técnica o con el representante local.

Advertencia

Lea atentamente las etiquetas autoadhesivas; contienen información sobre posibles riesgos y peligros.


E
D
TECHNOGYM S.p.A. Gambettola (FC) - ITALY
BIKE FORMA
D7253LN
90÷250V ac 50Hz 0.25 A Max
EN 957 - 5 SA
Fuse: 2 x 3,15A (F)
classe I BF
110÷120V ac 60Hz
MAN. TECHNOGYM
FAC.ID. 09800
c UL us LISTED
02000001 A
F
CAUTION: do not connect a device with load exceeding 7 A
ATTENTION: ne jamais brancher un dispositif avec une charge supérieure à 7 A
ATTENZIONE: non collegare un dispositivo con carico superiore a 7 A

D - La etiqueta del bastidor que está debajo del panel de mandos contiene las características eléctricas.

E - La etiqueta del cable de alimentación contiene las características eléctricas.

F - La etiqueta que está cerca del interruptor general contiene la indicación de la limitación de corriente.

1.3 Instalación

1.3.1 Requisitos medioambientales

Para que entrenar con los equipos de la línea Bike Forma resulte sencillo, productivo y seguro para las personas, el entorno debe cumplir con una serie de requisitos específicos; en particular, antes de decidir dónde instalar un equipo hay que verificar lo siguiente:

- **temperatura** entre +10 y +25 °C;
- la renovación del aire sea suficiente para garantizar, durante la realización de los ejercicios, un nivel de **humedad** comprendido entre el 20% y el 90%;
- la **iluminación** sea suficiente para garantizar que los ejercicios se ejecuten en las mejores condiciones de confort y relajación;
- amplia franja de **espacio libre** alrededor de cada equipo;
- superficie plana, estable, sin vibraciones, capaz de sostener el peso combinado del equipo más el usuario.

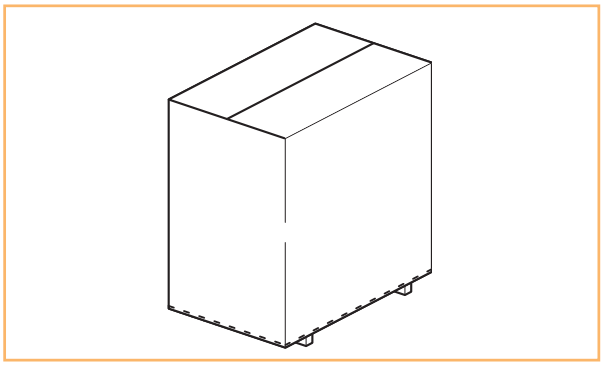
Si se desea instalar el equipo en un **lugar público de entretenimiento**, el entorno debe poseer todos los requisitos de idoneidad que estipula la ley.

Equipo no apto para su uso en presencia de una mezcla anestésica inflamable con aire, oxígeno o protóxido de nitrógeno.

Para poder garantizar las prestaciones que indica el fabricante, hay que evitar el uso del equipo en zonas con elevada presencia de ondas cortas o similares.

1.3.2 Desembalaje

Bike Forma se suministra montada, envuelta en plástico o cartón fijado a una paleta.



La elevación y transporte del embalaje se pueden realizar con medios de elevación adecuados, siguiendo las instrucciones impresas en el embalaje.

Para proteger la seguridad de las personas y los bienes hay que valorar con atención qué equipos de elevación y transporte se deben utilizar en función del lugar de destino.

Como aparece indicado en el embalaje, para **desembalar** el equipo, hay que extraer las grapas metálicas con las que el cartón está clavado en la paleta y luego levantar el cartón.

Inspeccionar el embalaje para asegurarse de que esté intacto.

Para poder separar el material hay que quitar las piezas de fijación y apoyar en el suelo los componentes del embalaje, es decir:
- equipo;
- caja de servicio (service box) con todos los accesorios de serie.

Información

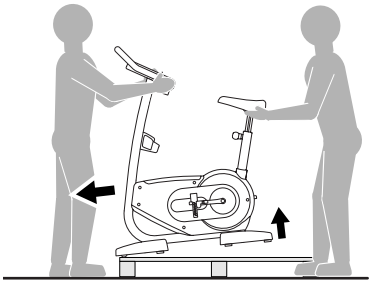
Se aconseja guardar el embalaje para poder reutilizarlo en caso de mudanza.

Advertencia

El embalaje no se debe abandonar en el medio ambiente, se debe manejar según la legislación local en materia de residuos sólidos urbanos.

1.3.3 Desplazamiento del equipo

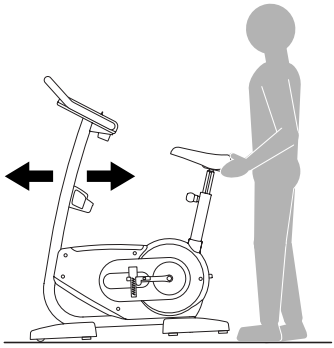
Para mover el equipo de la paleta de embalaje al pavimento, hay que levantarlo como se indica en la figura y deslizarlo hacia el suelo. Esta operación debe ser realizada por al menos dos personas.



Advertencia

Mueva y posicione el equipo con mucho cuidado para no comprometer la estabilidad.

El equipo está equipado con ruedas fijas delanteras. Para moverlo hay que levantarlo un poco, como indica la figura, y empujarlo o tirar de él.



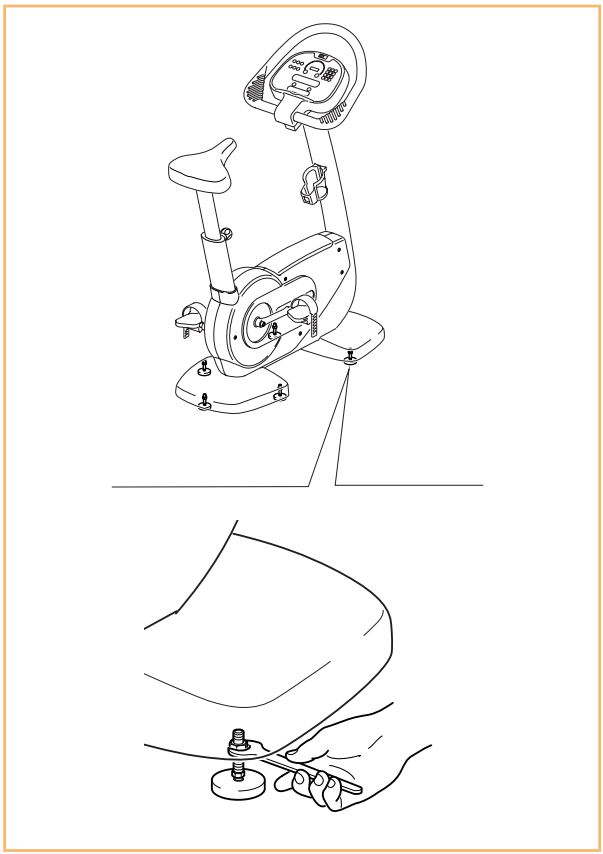
Si la rugosidad del suelo impide hacerlo deslizar sobre las ruedas, hay que utilizar medios de elevación adecuados.

1.3.4 Nivelación

Para nivelar el equipo hay que regular los pies anteriores y posteriores:

A - enrosque o desenrosque el pie hasta que el bastidor esté horizontal;

B - al terminar de nivelar el equipo apriete las contratuercas.



1.3.5 Conexión eléctrica

Antes de conectar el equipo a la red, verifique si las características de la instalación eléctrica son conformes a las leyes vigentes. Verifique los datos contenidos en la etiqueta del bastidor situado debajo del panel de mandos.

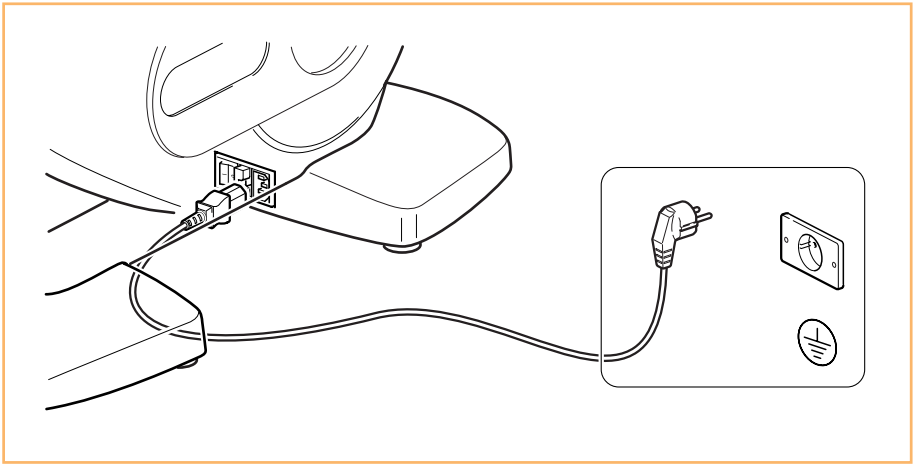
Peligro

La toma de corriente debe tener toma de tierra . Si esta última falta, debe ser instalada por personal especializado antes de conectar el equipo.
La toma de la pared debe instalarse en un lugar donde la clavija pueda enchufarse y desenchufarse con facilidad y sin peligro.
Al enchufar la clavija, el interruptor del equipo tiene que estar en posición 0 (el equipo debe estar apagado).

Conecte el cable de alimentación primero al conector del equipo y, a continuación, a la toma de la pared.

Advertencia

Verifique periódicamente el estado del cable de alimentación.



1.3.6 Instrucciones para la toma de tierra

Bike Forma debe conectarse a tierra. Si el equipo no funciona correctamente o se avería, la toma de tierra suministra un recorrido de resistencia mínima a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descargas eléctricas. El equipo está dotado de cable con un conductor y enchufe para la toma de tierra. Enchufe la clavija a una toma que esté instalada y conectada a tierra conforme a las normativas locales.

PELIGRO

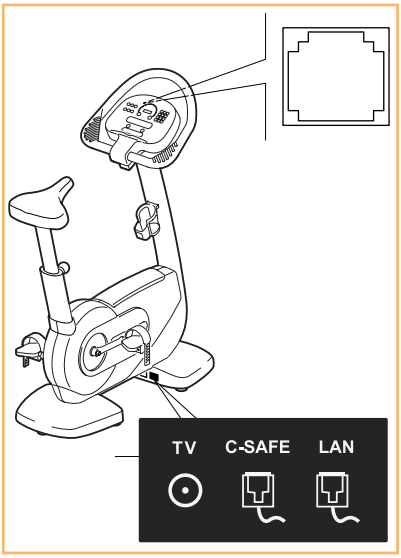
Si el conductor está mal conectado a tierra, existe el riesgo de descargas eléctricas. En caso de duda, póngase en contacto con un electricista cualificado o un técnico de mantenimiento para que verifique si el equipo está conectado a tierra correctamente. No modifique la clavija que se suministra con el equipo; si no entra en la toma, póngase en contacto con un electricista cualificado para que instale una toma adecuada.

1.3.7 Conexión eléctrica a otro dispositivo

El equipo puede conectarse a un dispositivo receptor audio/vídeo como el del **Cardio Theater** y a una red de dispositivos conformes al protocolo CSAFE, como ilustra la figura (opcional).

Advertencia

En las tomas sólo se puede conectar el dispositivo Cardio Theater, de conformidad con la norma internacional (IEC 950); y otros equipos conformes al protocolo CSAFE.



1.4 Mantenimiento

Advertencia

Para garantizar el nivel de seguridad, el equipo se ha de inspeccionar cada dos semanas para comprobar que no haya partes dañadas o desgastadas.

Todas las operaciones de mantenimiento que no se describen en este manual deben ser realizadas por el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

1.4.1 Mantenimiento ordinario

Limpieza y cuidado del equipo

Dentro de un gimnasio son muchas las personas que utilizan los equipos, por ello es importante limpiarlos y respetar las normas básicas de higiene.

Para limpiar el **panel de mandos,** proceda del siguiente modo:

- apague el equipo colocando el interruptor en la posición "**0**";
- desconecte la clavija de alimentación del equipo de la toma de pared;
- pase sobre el panel de mandos un paño húmedo, pero no mojado.

Limpie **todo el equipo** una vez por semana:

- apague el equipo y límpielo por fuera con una esponja húmeda;
- mueva el equipo y limpie el suelo con una aspiradora.

Evite el uso de productos químicos o disolventes.

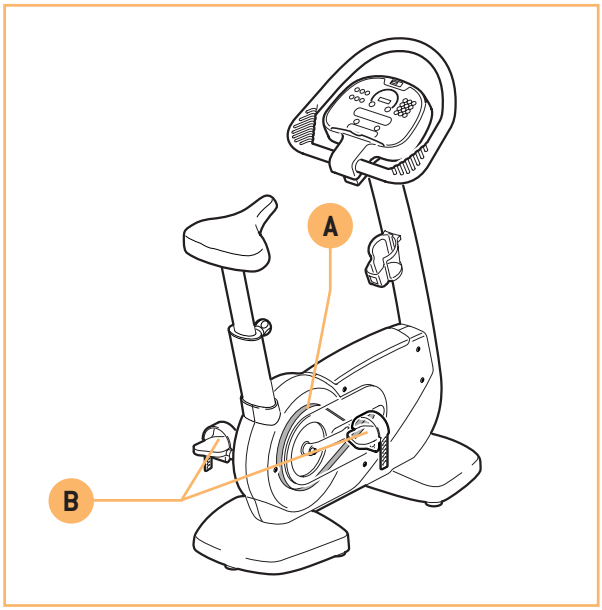
Advertencia

Preste atención a no fregar con demasiada fuerza el panel de mandos, las figuras y las etiquetas de instrucciones.

Controles

Peligro

El mantenimiento periódico, las regulaciones y la lubricación deben ser realizados por el Servicio de Asistencia Técnica Technogym.
Antes de realizar cualquier tipo de operación, apague el equipo colocando el interruptor en 0 y desconecte el enchufe.



Pos.	Descripción	Mantenimiento	Intervalos de mantenimiento
A	Correa de transmisión	Control del desgaste	Semestral
B	Pedales	Control del juego	Semestral

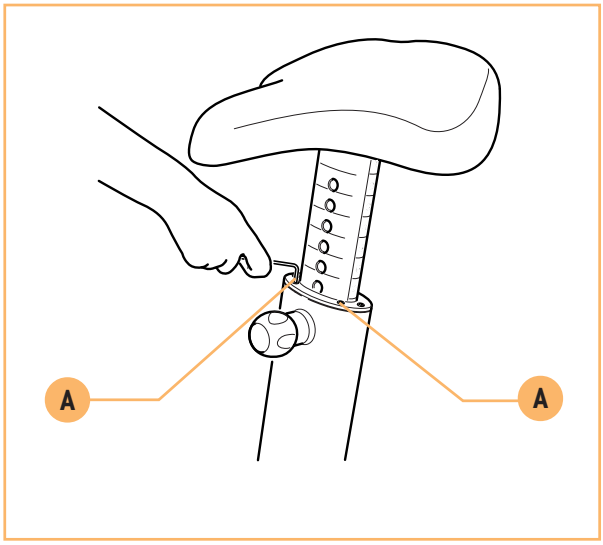
1.4.2 Mantenimiento extraordinario

Regulación del juego del tubo que sujeta el sillín

Es aconsejable que controle periódicamente el juego del tubo, porque puede provocar vibraciones y ruido.

El juego se regula por medio de 2 tornillos:

- regule los 2 tornillos (**A**) con una llave Allen;
- verifique el juego del sillín a lo largo de todo el tubo.



Sustitución de los fusibles

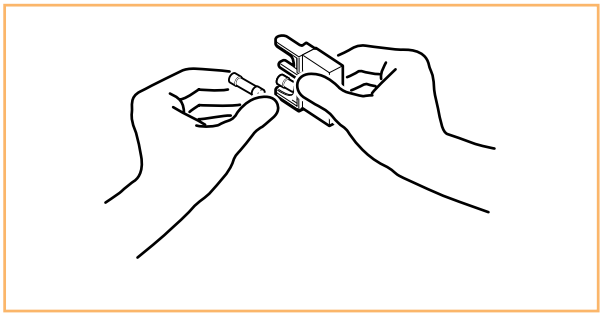
Advertencia

Los fusibles deben ser sustituidos por el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

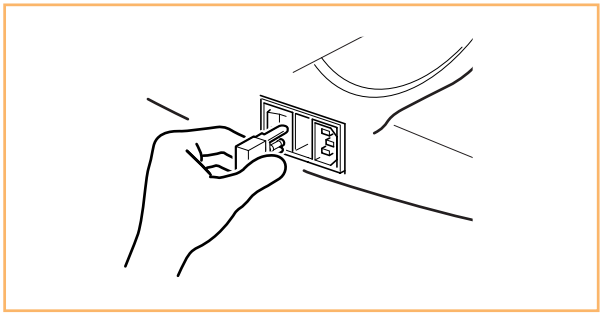
Peligro

Antes de sustituir los fusibles, apague el equipo poniendo el interruptor en posición 0 y desenchufe la clavija de alimentación de la toma de pared.

Presione la pestaña para extraer el portafusible que está a la derecha del interruptor.
Sustituya el fusible fundido por uno de repuesto (3,15 A (F)).



Introduzca el portafusible en el compartimento, asegurándose de que hace clic.



Peligro

Si no dispone de los fusibles de repuesto, utilice fusibles con las mismas características eléctricas, el mismo valor y certificados: 3,15 A (F).

1.5 Problemas de fácil solución

La siguiente tabla incluye una serie de fallos que pueden surgir mientras se utiliza el equipo en condiciones normales. Si las soluciones que se describen a continuación no resuelven el problema, llame al Servicio de Asistencia Técnica.

Problema	Causa	Solución
El equipo no se enciende	Falta tensión de red.	Veerifique si la toma a la que está conectada el equipo tiene tensión de red conectando una máquina de cuyo funcionamiento esté seguro.
	El cable de alimentación está dañado.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El cable de alimentación está mal instalado.	Controle la conexión.
	Los fusibles se han fundido.	Para sustituir el fusible fundido por el de repuesto (3,15A (F)), póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El conector del panel de mandos se ha desconectado.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

Problema	Causa	Solución
El equipo hace demasiado ruido interno	El apoyo del equipo no es uniforme.	Control y nivel del equipo regulando los pies.
	Los cojinetes están dañados.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	La correa está desgastada.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
Los datos que muestra el equipo cuando está en funcionamiento no son correctos o fiables.	Una de las teclas está bloqueada.	Si el problema persiste, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El equipo está instalado cerca de una fuente de interferencia (por ejemplo un electrodoméstico).	Cambie el equipo o los electrodomésticos de sitio.
	Se ha desconectado un conector interno.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	Se ha producido un mal contacto dentro del panel de mandos.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.

Problema	Causa	Solución
El pulsómetro no detecta correctamente el pulso	En la zona hay otros transmisores.	Cambie de sitio el equipo para impedir que las señales se superpongan (la distancia mínima entre los equipos debe ser 80 cm).
	El equipo está instalado cerca de fuentes de interferencia.	Cambie el equipo o los electrodomésticos de sitio.
	La banda del transmisor se ha desgastado.	Sustituya la banda.
	Los transmisores no hacen buen contacto sobre la piel.	Humedezca con agua la parte interna del pulsómetro.
	El panel de mandos no funciona correctamente.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym.
	El transmisor está dañado.	Sustituya el pulsómetro.

1.6 Asistencia técnica

El Servicio de Asistencia Técnica de Technogym le ofrece:

- asesoramiento telefónico
- definición de las reparaciones cubiertas por la garantía y las que se deben pagar
- servicio de asistencia en la sede del cliente
- envío de recambios originales.

Technogym International B.V.
Manno Branch

via Cantonale, Galleria 2

6928 Manno - Switzerland

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

Cuando se llama al Servicio de Asistencia Técnica de Technogym hay que tener a mano los siguientes datos del equipo:

- modelo
- fecha de compra
- número de serie
- descripción detallada del desperfecto.

Advertencias

Si interviene personal no autorizado por Technogym la garantía caduca.

Technogym proporciona los esquemas eléctricos y de cableado a las empresas encargadas de la asistencia técnica.

1.7 Almacenaje

Si el equipo va a estar parado durante un largo periodo de tiempo, se aconseja almacenarlo:

- en un lugar seco y limpio y protegerlo del polvo con una cubierta de tela;
- la temperatura ambiente debe estar entre 10 y 25 °C, con 20 a 90% de humedad.

Para conservar el equipo en buen estado es aconsejable almacenarlo en **el embalaje original.**

1.8 Desecho

Hay que vigilar que el equipo no constituya de ninguna manera una fuente de peligro; por esta razón no puede ser abandonado para que los niños jueguen con él. Si el período de inactividad previsto es relativamente largo o se piensa desechar el equipo, hay que desenchufarlo.

Está prohibido arrojar este equipo en el medio ambiente, ya sea en zonas públicas o en zonas privadas destinadas al uso del público.

Bike Forma está fabricado en materiales reciclables (acero, aluminio, plásticos) que se deben desguazar y eliminar según las normas sobre manejo de residuos urbanos o entregarse a empresas especializadas en higiene urbana y medioambiental.

Desecho del pulsómetro

No abandonar el pulsómetro para transmitir los datos de frecuencia cardíaca en zonas no protegidas, porque está compuesto por materiales no reciclables.

Para desecharlo hay que ponerse en contacto con empresas especializadas en higiene urbana y medioambiental.

Utilización de Bike Forma

2

2.1 Advertencias para usar el equipo correctamente

Peligro

Bike Forma debe utilizarse de acuerdo con el uso para el que ha sido diseñado y fabricado, es decir, como cicloergómetro. Cualquier otro uso debe ser considerado impropio y, en consecuencia, peligroso.

El uso del equipo está supeditado a un **chequeo médico** en relación con el tipo de ejercicio que se desea practicar y las **condiciones de uso** que el fabricante ha previsto.

Antes de comenzar una rutina de entrenamiento, es importante hacer un chequeo médico para detectar eventuales limitaciones en el uso del equipo.

En determinadas condiciones físicas, el usuario no puede utilizar el equipo sino bajo la supervisión de un médico especialista.

Si siente algún tipo de malestar durante el entrenamiento (mareo, dolor en el pecho, etc.), **interrumpa inmediatamente** los ejercicios y consulte a un médico.

Si durante el ejercicio se oye una señal acústica de 5 segundos y aparece el mensaje "ATENCIÓN F.C. ELEVADA", significa que las pulsaciones son demasiado altas y es necesario **ralentizar** el ritmo del ejercicio.

El entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones.

Los niños sólo pueden utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.

Advertencia

Antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio, es conveniente leer atentamente el manual y familiarizarse con los mandos del equipo.

Antes de empezar cada ejercicio, **compruebe que su posición es correcta**, y que ninguna pieza del equipo obstaculiza el movimiento de sus miembros.

No ponga los pies debajo de las partes en movimiento durante el ejercicio.

No acerque las manos a las partes en movimiento durante el ejercicio.

No apoye bebidas ni líquidos en el equipo. Utilice el portaobjetos.

No acerque al equipo toallas o prendas de vestir que puedan engancharse en las partes móviles.

Peligro

Por el equipo circula alta tensión. Por ello solamente el personal autorizado puede desmontar la protección.

El diseño del equipo cumple con todos los requisitos de seguridad para las personas. Sin embargo, algunas de sus partes pueden representar una fuente de riesgo residual. Se aconseja trabajar con atención para evitar el peligro de aplastamiento de los brazos o las piernas.

Advertencia

El fabricante, Technogym s.p.a., es responsable del equipo sólo si:

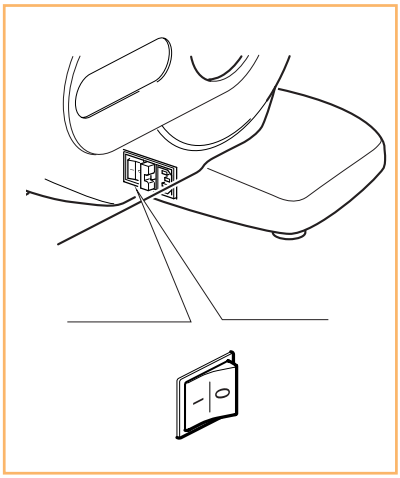
- **el equipo se utiliza conforme al uso especificado;**
- **el usuario ha leído atentamente todos los apartados del manual;**
- **el lugar de instalación cumple los requisitos indicados en el manual del usuario;**
- **la instalación eléctrica es conforme a la norma del país en el que se utiliza el equipo;**
- **la instalación, el mantenimiento o la regulación han sido realizados por personal cualificado o autorizado por Technogym;**
- **el responsable del gimnasio ha instruido al usuario en el uso correcto del equipo;**
- **la ropa de deporte que se utiliza es adecuada;**
- **sobre el equipo no hay toallas u otros objetos.**

2.2 Cómo encender y apagar el equipo

Para encender el equipo, coloque el interruptor en "**I**" (encendido).

Al encenderse, se oye una señal acústica y los leds del panel de mandos se encienden.

Después de un rápido autocontrol (reinicio), el equipo está preparado para comenzar.



El mensaje no se visualiza si las teclas se han inhabilitado (véase el apartado 3.12) para consentir el inicio de los ejercicios sólo con la llave TGS o con la tarjeta inteligente.

escoja un entrenamiento

El mensaje no se visualiza si el lector de la llave TGS no está instalado o si se ha inhabilitado el uso de la llave TGS o de la tarjeta inteligente (véase el apartado 3.12) para consentir el inicio de los ejercicios sólo con las teclas del panel de mandos.

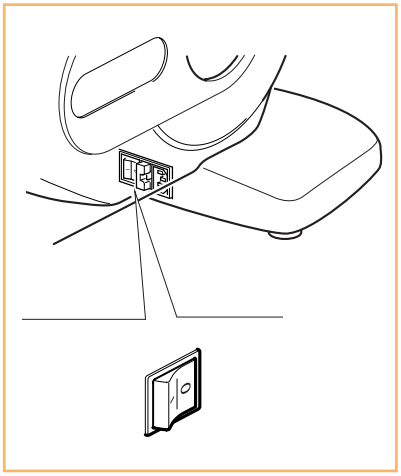
introduzca la llave TGS

En este modo se activan las siguientes funciones:
- cálculo de la frecuencia cardíaca si se está midiendo;
- lectura de los códigos de acceso para el menú de configuración (véase el apartado 3.12).

Para apagar el equipo, coloque el interruptor general en "**0**" (apagado).

Apague el equipo solamente después de terminar el ejercicio y de que se haya puesto en Espera.

Si el equipo debe permanecer inutilizado largo tiempo, se aconseja apagarlo accionando el interruptor y, además, desenchufarlo de la red.

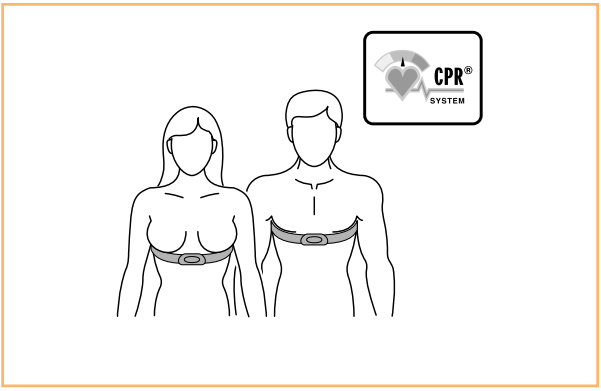


Advertencia

El interruptor sirve para encender y apagar el equipo, pero no lo aísla por completo de la tensión de la red, ni siquiera cuando está en posición "0" (apagado). Para separar el equipo de la red eléctrica hay que desenchufarlo.

2.3 La medición de la frecuencia cardíaca

El usuario dispone de dos métodos precisos para monitorizar su frecuencia cardíaca durante el ejercicio con el pulsómetro con cardiotransmisor como el Polar T31.

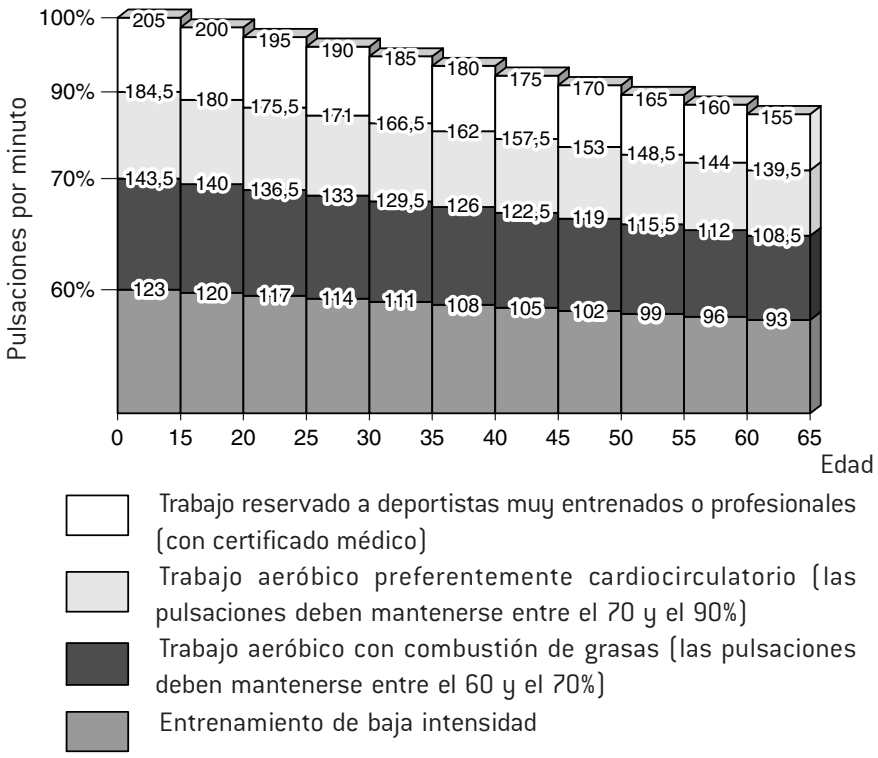


En el radio del receptor no debe haber más de un transmisor, ya que si el receptor recibe varias señales puede dar visualizaciones erróneas. Si en el mismo entorno hay varios equipos equipados con pulsómetros, la distancia mínima entre los mismos debe ser 0,80 metros.

La frecuencia cardíaca no debe medirse cerca de fuentes de radiación electromagnéticas como los aparatos de TV, los teléfonos móviles, etc.

Si no está seguro de que los datos sean exactos, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica.

La tabla siguiente indica los niveles óptimos de frecuencia cardíaca, en función de la edad y del objetivo perseguido. El ritmo máximo teórico (100%) se ha calculado aplicando la fórmula: 220 – edad.


100%
90%
70%
60%
Pulsaciones por minuto
205 200 195 190 185 180 175 170 165 160 155
184,5 180 175,5 171 166,5 162 157,5 153 148,5 144 139,5
143,5 140 136,5 133 129,5 126 122,5 119 115,5 112 108,5
123 120 117 114 111 108 105 102 99 96 93
0 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65
Edad
Trabajo reservado a deportistas muy entrenados o profesionales (con certificado médico)
Trabajo aeróbico preferentemente cardiocirculatorio (las pulsaciones deben mantenerse entre el 70 y el 90%)
Trabajo aeróbico con combustión de grasas (las pulsaciones deben mantenerse entre el 60 y el 70%)
Entrenamiento de baja intensidad

Para leer el gráfico hay que buscar la edad en el eje horizontal y subir hasta interpolar los valores correspondientes al 60, 70 y 90%.

Cuando la actividad aeróbica se lleva a cabo con una intensidad del **60% al 70% de la frecuencia cardíaca,** el organismo utiliza como fuente de energía preferentemente las grasas.

En la actividad aeróbica que se practica con frecuencias **del 70 al 90%** prevalece la componente cardiocirculatoria.

Por ejemplo, una persona de **30 años** que desea quemar grasas debe mantener durante el ejercicio una frecuencia cardíaca de 114 (60%) a 133 (70%); si en cambio se propone mejorar su capacidad cardiorrespiratoria, debe mantener la frecuencia cardíaca entre 133 (70%) y 171 (90%).

Peligro

ES muy importante que durante el entrenamiento la frecuencia cardíaca no supere el 90% del máximo (salvo si el usuario es un deportista profesional).

Advertencia

La única función del pulsómetro y el hand sensor es visualizar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. No son instrumentos de diagnóstico ni para uso médico; tampoco sirven para detectar anomalías o disfunciones del corazón. Las pulsaciones que se visualizan en la pantalla son sólo indicativas y no deben considerarse como un dato cierto.

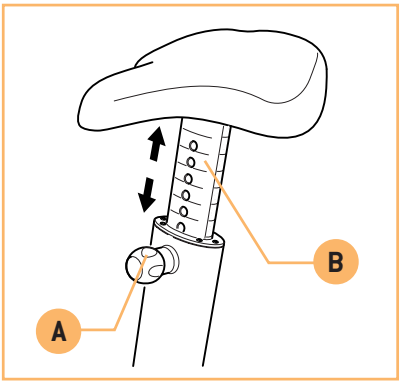
2.4 Cómo regular el equipo para su uso

Regulación del sillín

Súbase al sillín y sujete el manillar; en esta posición, verifique que las piernas estén completamente extendidas cuando el pedal está en la parte inferior.

Para subir el sillín tire hacia arriba sujetándolo por el revestimiento, para bajarlo tire del pomo (**A**) que hay debajo.

En el tubo del sillín hay un índice graduado (**B**); anote la posición del sillín en la ficha de entrenamiento.

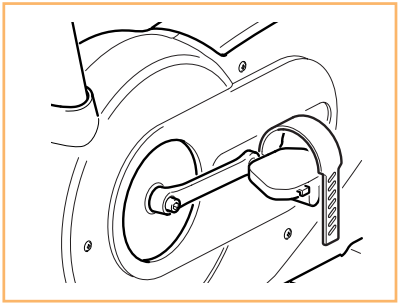


Advertencia

Si el sillín está demasiado alto o bajo, el movimiento de las extremidades no es correcto y puede provocar dolores en distintas partes del cuerpo.

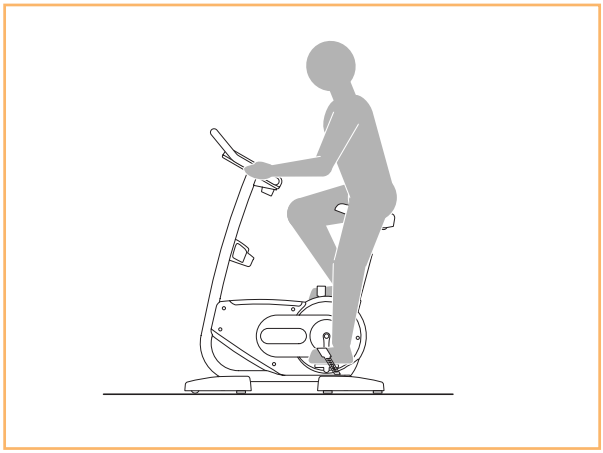
Regulación de las correas de los pedales

Para regular las correas de los pedales, extraiga la lengüeta de regulación y colóquela en el orificio más adecuado para su pie.



2.5 Posición ergonómica

Colóquese sobre el sillín con el tronco hacia delante y la espalda recta y apoye las manos en los extremos del manillar con los brazos ligeramente flexionados.



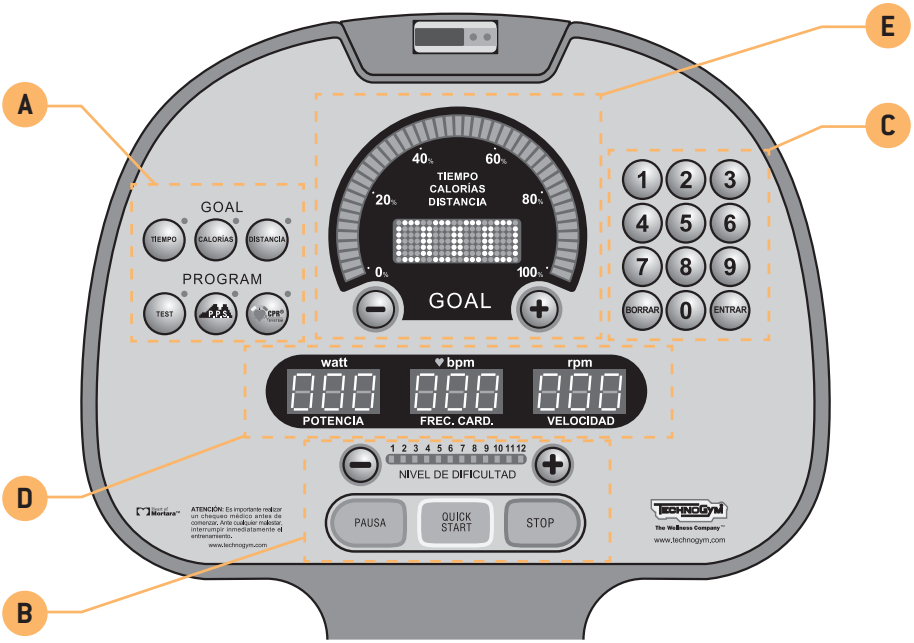
Advertencia

Evite las oscilaciones laterales. Pedalee sólo si está sentado sobre el sillín.

Software de Bike Forma

3

3.1 Descripción del panel de mandos



A - Teclas de función para seleccionar el tipo de entrenamiento o test. Durante el entrenamiento, el led asociado al ejercicio que se está realizando permanece encendido.

B - Teclas de control manual

C - Teclado numérico

D - Visualizador numérico

E - Arco y cuadrante del objetivo

Teclas de función

para seleccionar un entrenamiento con una duración preestablecida o para seleccionar la duración como objetivo en los entrenamientos de tipo CPR.

para seleccionar un entrenamiento con un consumo de calorías preestablecido o para seleccionar el consumo de calorías como objetivo en los entrenamientos de tipo CPR.

para seleccionar un entrenamiento con una distancia preestablecida o para seleccionar la distancia como objetivo en los entrenamientos de tipo CPR.

para seleccionar un entrenamiento con pulsaciones constantes y nivel de dificultad del ejercicio regulado automáticamente para mantener constante la frecuencia cardíaca. La duración del entrenamiento está determinada por uno de los tres OBJETIVOS: tiempo, distancia o calorías.

para seleccionar el test de fitness.

para seleccionar uno de los 6 tipos de recorrido propuestos por Technogym o programar hasta 9 recorridos personalizados. La duración de los perfiles está determinada por uno de los tres OBJETIVOS: tiempo, distancia o calorías en los perfiles predefinidos; tiempo o distancia en los perfiles personalizados.

Teclas de control manual

para reducir el nivel de dificultad del ejercicio. El valor disminuye 1 unidad si la tecla se pulsa una vez y a más velocidad si la tecla se mantiene pulsada.

para aumentar el nivel de dificultad del ejercicio. El valor aumenta 1 unidad si la tecla se pulsa una vez y a más velocidad si la tecla se mantiene pulsada.

para interrumpir el ejercicio para hacer una pausa breve. Durante la pausa, se bloquean todos los valores del panel de mandos y sólo permanecen habilitadas las teclas QUICK START, para retomar el ejercicio, y STOP, para terminar.

para iniciar un ejercicio o retomar el que se interrumpió para hacer una pausa.

para terminar cualquier tipo de ejercicio y la fase de recuperación, anular la programación de los entrenamientos y salir.

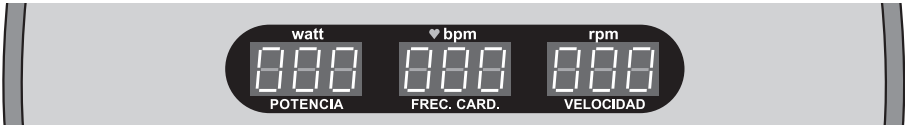
El teclado numérico

Se utiliza para digitar todos los valores numéricos necesarios para programar los entrenamientos. Se introducen sólo cifras, es decir, 7 y 5 para indicar 7.5 km. Además de las teclas numéricas, el teclado incluye las teclas BORRAR y ENTRAR.

confirma el valor introducido y continúa;

si se pulsa una vez, borra el valor introducido; si se pulsa dos veces, regresa al mensaje precedente.

El visualizador numérico



El visualizador numérico muestra los valores del ejercicio que se está realizando:

- la potencia expresada en Watt.
- las pulsaciones por minuto.
- la velocidad expresada en revoluciones por minuto (revolutions per minute).

El arco y el cuadrante del objetivo

El arco de led se enciende de izquierda a derecha conforme va pasando el tiempo de entrenamiento hasta agotar el valor del objetivo programado. El led correspondiente a la porción de tiempo, distancia o calorías corrientes parpadea.

Mientras se realiza el ejercicio, dentro del arco se ilumina el tipo de objetivo seleccionado. En el cuadrante se alternan el valor numérico del objetivo seleccionado, que se visualiza de modo ascendente, y los mensajes.

Las teclas que se activan al seleccionar un objetivo sirven para aumentar o disminuir el valor de dicho objetivo durante el ejercicio. Según el tipo de objetivo, el valor aumenta o disminuye 1 minuto, 0.1 km o 10 calorías cada vez que se pulsa la tecla o a más velocidad si se mantiene pulsada.

3.2 Entrenamiento con QUICK START

En los entrenamientos con QUICK START el tiempo es aumentable, el nivel de dificultad es 0, la potencia es 30 Watt y la edad y el peso están preestablecidos.

Con el equipo en Espera empiece a pedalear o pulse la tecla QUICK START. El equipo emite una señal acústica y empieza el ejercicio.

El cuadrante y el arco del objetivo señalan el aumento del tiempo; el led del arco correspondiente al minuto en curso parpadea.

Están habilitadas las teclas para modificar el nivel de dificultad y las teclas PAUSA y STOP.

Al terminar el ejercicio, el nivel de dificultad disminuye para iniciar la recuperación.

3.3 Recuperación

Cada vez que termina un entrenamiento, inicia una fase de recuperación cuyo nivel de dificultad es la mitad del preestablecido para el ejercicio efectuado.
Si el entrenamiento dura menos de un minuto, al terminar el ejercicio, el equipo pasa inmediatamente al modo de Espera.
Durante la fase de recuperación, sólo permanece activada la tecla STOP, para habilitar el modo de Espera.

El arco del objetivo se apaga y el cuadrante indica (según el objetivo del ejercicio) el tiempo total de ejercicio, la distancia total recorrida o las calorías totales consumidas; valor que se alterna con los resultados de entrenamiento:

```
F.C. media = 120 lpm
```

- si el transmisor se ha utilizado al menos 3 minutos consecutivos durante el ejercicio

```
I.P. = 10
```

- si el transmisor se ha utilizado al menos 3 minutos consecutivos durante el ejercicio.

```
potencia media = 350 watt
```

Durante la fase de recuperación el usuario puede introducir la llave TGS o la tarjeta inteligente en el lector para guardar los resultados del ejercicio que acaba de terminar.

```
introduzca la llave TGS
```

3.4 Entrenamiento con objetivos: Tiempo, Calorías, Distancia

Pulsando las teclas GOAL mientras el equipo está en modo Espera, se selecciona un tipo de ejercicio en el que, antes de iniciar, sólo tiene que introducir la duración total, las calorías que desea consumir o la distancia que desea recorrer.

Pulse la tecla del objetivo que desea alcanzar.

```
duración = min 15
```

```
calorías = 300
```

```
distancia = km 20.5
```

Introduzca con las teclas numéricas el valor del objetivo y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

Una señal acústica le avisará del inicio del ejercicio, a partir de ese momento puede empezar a pedalear.

La edad y el peso están preestablecidos; pero el equipo solicita el peso corporal para calcular las calorías consumidas.

peso = kg 70

Introduzca con las teclas numéricas el peso corporal y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.
Si no introduce ningún dato, el equipo calcula el consumo de calorías a partir de un peso corporal preestablecido.

Durante el ejercicio, el arco del objetivo se enciende en forma proporcional de izquierda a derecha hasta alcanzar el valor del objetivo introducido; el cuadrante muestra el valor numérico del objetivo de forma ascendente, alternándolo con las informaciones del objetivo no seleccionado: tiempo de ejercicio, consumo de calorías, distancia recorrida.

TIEMPO = 3'50"

CALORÍAS = 35

DISTANCIA = 3.05 KM

Están habilitadas:
- las teclas para modificar el nivel de dificultad
- las teclas STOP y PAUSA
- las teclas para modificar el valor del objetivo
- las teclas GOAL para modificar el tipo de objetivo.

Al terminar el ejercicio, el nivel de dificultad disminuye para iniciar la recuperación.

3.5 Entrenamiento con frecuencia cardíaca constante (CPR)

El entrenamiento con pulsaciones constantes es muy importante para todos aquellos que, por razones de seguridad, no deben superar un determinado número de pulsaciones. En el entrenamiento con frecuencia cardíaca, el equipo regula automáticamente el nivel de dificultad del ejercicio, para mantener la frecuencia cardíaca en el valor preseleccionado a lo largo de todo el ejercicio.

Para realizar este tipo de entrenamiento es indispensable ponerse el pulsómetro.
Mientras el equipo está en modo de Espera, pulse la tecla

.

```
seleccione el objetivo
```

Pulse la tecla GOAL del objetivo que desea alcanzar.

```
duración = min 30
```

```
calorías = 320
```

```
distancia = km 20.5
```

Introduzca con las teclas numéricas el valor del objetivo y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

edad = 30

Introduzca con las teclas numéricas la edad y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

peso = kg 70

Introduzca con las teclas numéricas el peso corporal y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

F.C. constante = lpm 130

Introduzca con las teclas numéricas el valor de la frecuencia cardíaca que desea mantener durante el ejercicio y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

La configuración del ejercicio ha terminado; puede empezar a pedalear al escuchar la señal acústica.

Durante el ejercicio, el arco del objetivo se enciende en forma proporcional de izquierda a derecha hasta agotar todo el valor del objetivo introducido; el cuadrante muestra el valor numérico del objetivo de forma ascendente, alternándolo con las informaciones del objetivo no seleccionado: tiempo de ejercicio, consumo de calorías, distancia recorrida.

TIEMPO = 3'50"

CALORÍAS = 35

DISTANCIA = 3.05 KM

Están habilitadas:
- las teclas del nivel de dificultad para modificar el valor de la frecuencia cardíaca programada (véase el apartado 3.12)
- las teclas STOP y PAUSA
- las teclas para modificar el valor del objetivo

Si mientras se realiza el ejercicio falta la señal de frecuencia cardíaca durante 100 segundos consecutivos, el tipo de ejercicio cambia de CPR a GOAL, pero se mantiene el mismo objetivo (tiempo, calorías o distancia).

F.C. NO MEDIDA

Al terminar el ejercicio, el nivel de dificultad disminuye para iniciar la recuperación.

3.6 Test de fitness

La tecla

permite iniciar el test de fitness, test submaximal apto para usuarios con un nivel medio o bajo de entrenamiento.

Para realizar el test hay que llevar puesto el pulsómetro.
Mientras el equipo está en modo de Espera, pulse la tecla

.

Para programar el test y calcular los resultados, el equipo solicita la edad, el peso corporal y el sexo al detectar las pulsaciones:

```
edad = 30
```

Introduzca con las teclas numéricas la edad y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
peso = kg 70
```

Introduzca con las teclas numéricas el peso corporal y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
sexo (M=1/F=2) = 1
```

Pulse la tecla numérica 1 para seleccionar hombre o la tecla 2 para seleccionar mujer. A continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

La configuración del ejercicio ha terminado; puede iniciar el test al escuchar la señal acústica.

El test de fitness está compuesto por tres fases:

1) una fase de calentamiento de 90 segundos a 50 Watt;
2) una fase de test de aproximadamente 3 minutos con frecuencia cardíaca constante (fase 1);
3) una fase de test de aproximadamente 4 minutos con frecuencia cardíaca constante al 75% de la F.C. máxima teórica (fase 2).

El cuadrante del objetivo visualiza el tiempo de forma incremental.

Mientras se alcanza la frecuencia cardíaca de cada fase, el arco del objetivo permanece apagado.

Al alcanzar la frecuencia cardíaca indicada, el arco del objetivo se enciende de izquierda a derecha hasta agotar la duración de la fase.

Sólo está habilitada la tecla STOP para anular el test. No es posible interrumpir el test para efectuar una pausa.

Si se pulsa la tecla STOP o falta la señal de la frecuencia cardíaca durante 100 segundos consecutivos, el test se anula y, por tanto, el equipo no muestra el resultado:

Al terminar el test, la dificultad disminuye para iniciar la recuperación, durante la cual el equipo muestra los resultados:

```
F.C. máxima = 180 lpm
```

```
VO2 máx absoluto = 20.03
```

```
VO2 máx relativo = 20.0
```

```
mets = 15.0
```

```
nivel = 10
```

```
potencia máxima = 90 watt
```

Si realiza el test sin introducir la llave TGS o la tarjeta inteligente, no es posible guardar los resultados.

3.7 Entrenamiento con perfiles

La tecla

sirve para seleccionar un perfil entre los seis perfiles predefinidos no modificables y los nueve perfiles personalizados memorizados por el entrenador.

3.7.1 Perfiles predefinidos

Los perfiles predefinidos son entrenamientos variables que están condicionados por uno de los tres objetivos siguientes: duración, distancia o consumo de calorías. El valor del objetivo se establece durante la fase de programación del ejercicio y se puede modificar mientras se realiza el ejercicio con las teclas correspondientes.

En el entrenamiento con perfiles se puede gestionar el nivel de dificultad específico del usuario, calculado con el test de fitness, por tanto, es aconsejable realizar el test de fitness antes de iniciar este entrenamiento.

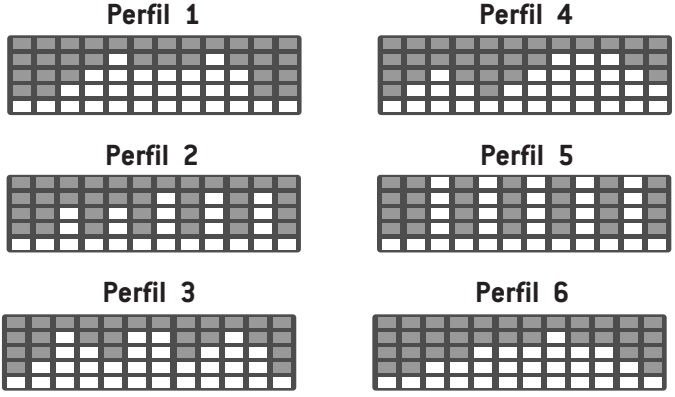
En los entrenamientos con perfiles no es necesario utilizar el pulsómetro.

Cuando pulsa la tecla

, el equipo solicita el perfil.

```
seleccione el perfil (1-6)
```

Pulse una tecla numérica de 1 a 6 correspondiente a un perfil; el cuadrante del objetivo muestra su perfil altimétrico.



Cada columna del gráfico corresponde a una fase que dura 1/12 del valor total del objetivo. La altura de las columnas es proporcional al nivel de dificultad del ejercicio.
Pulse la tecla ENTRAR para confirmar que desea seleccionar el perfil visualizado.

Tras elegir uno de los perfiles , seleccione el objetivo e introduzca el valor:

```
seleccione el objetivo
```

Pulse la tecla GOAL del objetivo que desea alcanzar.

```
duración = min 30
```

```
calorías = 320
```

```
distancia = km 20.5
```

Digite con las teclas numéricas el valor del objetivo y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
edad = 30
```

Digite con las teclas numéricas la edad y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
peso = kg 70
```

Digite con las teclas numéricas el peso corporal y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
nivel (1-12) = 10
```

Digite con las teclas numéricas el nivel de dificultad del ejercicio resultante del test y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

Peligro

No es aconsejable realizar el ejercicio en un nivel de dificultad superior al indicado por el test de nivel.
Verifique que la frecuencia cardíaca no esté por encima del 90% de la máxima (para calcularla véase el apartado 2.3; para su visualización véase el apartado 3.1).

La configuración del ejercicio ha terminado; puede empezar a pedalear al escuchar la señal acústica.

Durante el ejercicio, el arco del objetivo se enciende en forma proporcional de izquierda a derecha hasta agotar todo el valor del objetivo introducido; el cuadrante muestra el valor numérico del objetivo de forma ascendente, alternándolo con las informaciones del objetivo no seleccionado: tiempo de ejercicio, consumo de calorías, distancia recorrida.

Al cambiar la fase, se visualiza el perfil completo en el cuadrante del objetivo y la nueva fase parpadea durante unos segundos.

Están habilitadas:
- las teclas STOP y PAUSA
- las teclas para modificar el nivel de dificultad; la modificación afecta a los parámetros de todo el perfil y no a una sola fase
- las teclas para modificar el valor del objetivo; la modificación afecta a los parámetros de todo el perfil y no a una sola fase

Al terminar el ejercicio, el nivel de dificultad disminuye para iniciar la recuperación.

3.7.2 Perfiles personalizados

Los perfiles personalizados son entrenamientos compuestos por varias fases, que pueden realizarse con potencia constante o con pulsaciones constantes (CPR). Para entrenar con un perfil personalizado de tipo CPR, es indispensable colocarse el pulsómetro.

Cuando pulsa la tecla

, el equipo solicita el perfil.

```
seleccione el perfil (1-6)
```

Pulse una tecla numérica de **01** a **09** correspondiente a uno de los perfiles personalizados; el cuadrante del objetivo muestra su perfil altimétrico. Cada columna del gráfico corresponde a una fase que dura 1/12 del valor total del objetivo. En los perfiles con potencia constante, la altura de las columnas es proporcional al nivel de dificultad del ejercicio y en los perfiles con pulsaciones constantes, es proporcional al porcentaje de frecuencia cardíaca.

Pulse la tecla ENTRAR para confirmar que desea seleccionar el perfil visualizado.

```
edad = 30
```

Digite con las teclas numéricas la edad y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
peso = kg 70
```

Digite con las teclas numéricas el peso corporal y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

La configuración del ejercicio ha terminado; puede empezar a pedalear al escuchar la señal acústica.

Durante el ejercicio, el arco del objetivo se enciende en forma proporcional de izquierda a derecha hasta agotar todo el valor del objetivo introducido; el cuadrante muestra el valor numérico del objetivo de forma ascendente, alternándolo con las informaciones del objetivo no seleccionado: tiempo de ejercicio, consumo de calorías, distancia recorrida.

Al cambiar la fase, se visualiza el perfil completo en el cuadrante del objetivo y la nueva fase parpadea durante unos segundos.

Están habilitadas:
- las teclas STOP y PAUSA
- las teclas para modificar el nivel de dificultad, que modifican el nivel en los perfiles con potencia constante o la frecuencia cardíaca en los perfiles con pulsaciones constantes (véase el apartado 3.12). La modificación afecta a los parámetros de todo el perfil y no a una sola fase
- las teclas para modificar el valor del objetivo. La modificación afecta a los parámetros de todo el perfil y no a una sola fase

Al terminar el ejercicio, el nivel de dificultad disminuye para iniciar la recuperación.

3.7.3 Programación de perfiles personalizados

Al pulsar la tecla

, el equipo solicita el tipo de perfil de entrenamiento.

```
seleccione el perfil (1-6)
```

Pulse las teclas numéricas **3 6 9** al mismo tiempo para acceder a la gestión de los perfiles personalizados.

```
perfil (01-09) = 03
```

Digite con las teclas numéricas el número del perfil que desea memorizar y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar. Si introduce un número de perfil ya memorizado, éste aparece en el cuadrante del objetivo y si decide continuar con el proceso de memorización, el equipo sobreescribirá el perfil ya memorizado.

```
pulse 1 para potencia, 2 para CPR (1-2) = 2
```

Pulse la tecla numérica 1 para programar un perfil de entrenamiento con potencia constante o la tecla numérica 2 para programar un perfil de entrenamiento con pulsaciones constantes.

```
seleccione el objetivo: TIEMPO o DISTANCIA
```

Pulse la tecla GOAL del objetivo que desea alcanzar.

A continuación, programe las fases. Los parámetros que deberá programar en cada fase dependerán del tipo de perfil seleccionado.

- En el **perfil de entrenamiento con potencia constante**, introduzca el valor del OBJETIVO seleccionado y la potencia:

```
step 1: duración = min 5
```

```
step 1: distancia = km 2.0
```

Digite con las teclas numéricas el valor del objetivo y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
potencia = 85 watt
```

Digite con las teclas numéricas la potencia para la primera fase y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

- En el **perfil de tipo CPR**, introduzca el valor del OBJETIVO seleccionado y el porcentaje de F.C. máxima teórica que desea mantener constante.

```
step 1: duración = min 5
```

```
step 1: distancia = km 2.0
```

Digite con las teclas numéricas el valor del objetivo y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
% F.C. máx = lpm 70
```

Digite con las teclas numéricas el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima teórica que desea alcanzar y mantener constante durante la fase y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y continuar.

```
introduzca un valor o pulse ENTRAR para terminar
```

Al finalizar una fase, tiene dos opciones:

- introducir el valor del objetivo de la siguiente fase seguido de la potencia o del porcentaje de frecuencia cardíaca, y, a continuación, seguir programando otras fases;

```
step 2: duración = min 3
```

```
step 2: distancia = km 3.5
```

- o pulsar ENTRAR para terminar la programación y guardar el perfil.

```
perfil 01 memorizado
```

Ahora, puede visualizar el perfil personalizado junto con los seis perfiles predefinidos al pulsar la tecla

.

3.8 Entrenamiento con llave TGS y tarjeta inteligente

Con la **llave TGS** y la **tarjeta inteligente** no es necesario cargar los datos personales y los parámetros del ejercicio cada vez porque quedan memorizados en estos dispositivos. Para comenzar el ejercicio es suficiente introducir la **llave TGS** o la **tarjeta inteligente** en el lector, en el cuadrante del objetivo aparecerá, en primer lugar, el nombre del usuario y después el tipo de ejercicio previsto en la ficha de entrenamiento.

```
EJERCICIO GOAL: 30.00 KM
```

```
nivel = 10
```

Por ejemplo, si está previsto un ejercicio GOAL con una única fase, el equipo muestra el valor del objetivo (distancia de 30 km) y el nivel de dificultad.

```
EJERCICIO CPR POR CALORÍAS
```

```
STEP 10: 60 calorías, F.C. = 135 lpm
```

Si está previsto un ejercicio CPR con varias fases, el equipo muestra el tipo de objetivo (calorías) y, luego, al iniciar cada fase, el valor del objetivo (60 calorías) y de la frecuencia cardíaca (135 pulsaciones).

A continuación, el equipo emite una señal acústica para indicar que es posible iniciar el entrenamiento. En adelante, el equipo se comportará como si el ejercicio hubiera sido seleccionado y programado desde el panel de mandos.

Al terminar el ejercicio, se visualiza un mensaje para indicar si el ejercicio realizado era el último de la serie memorizada en la llave TGS o en la tarjeta inteligente o si hay más ejercicios.

Si lo desea, puede realizar el ejercicio y, a continuación, memorizar los resultados en la llave TGS o en la tarjeta inteligente, aunque no esté previsto en la ficha de entrenamiento (a menos que la llave TGS esté inhabilitada: véase el apartado 3.12):

- introduzca la llave TGS o la tarjeta inteligente en el lector y seleccione el ejercicio con las teclas del panel de mandos;
- o bien seleccione el ejercicio con las teclas del panel de mandos y, después, introduzca la llave TGS o la tarjeta inteligente en el lector durante el entrenamiento o la recuperación.

Si utiliza la llave TGS o la tarjeta inteligente, dispone tanto de los entrenamientos seleccionables con las teclas de función del panel de mandos como del test de entrenamiento con potencia constante.

3.9 Entrenamiento con potencia constante

El entrenamiento con potencia constante sólo se puede realizar con la llave TGS o la tarjeta inteligente. Se puede realizar un entrenamiento con una única fase, es decir, manteniendo el mismo valor de potencia constante durante todo el ejercicio. En este caso al introducir la llave TGS o la tarjeta inteligente se visualiza un mensaje con los parámetros del ejercicio completo.

```
POTENCIA CONSTANTE: 15.00 KM
```

```
112 WATT
```

O bien realizar un entrenamiento con varias fases, es decir, cambiando el valor de potencia constante a intervalos de tiempo predefinidos. En este caso al introducir la llave TGS o la tarjeta inteligente se visualiza un mensaje que describe el tipo de ejercicio y, a continuación, la duración y la potencia antes de empezar cada fase.

```
POTENCIA CONSTANTE POR CALORIAS
```

```
STEP 1: 90 calorias, 110 watt
```

A continuación, el equipo emite una señal acústica para indicar que es posible empezar a pedalear.

Durante el ejercicio, el arco del objetivo se enciende en forma proporcional de izquierda a derecha hasta alcanzar el valor del objetivo introducido en la llave TGS o en la tarjeta inteligente; el cuadrante muestra el valor numérico del objetivo de forma ascendente, alternándolo con las informaciones del objetivo no seleccionado: tiempo de ejercicio, consumo de calorías, distancia recorrida.

Están habilitadas:
- las teclas para modificar el nivel de dificultad
- las teclas STOP y PAUSA
- las teclas para modificar el valor del objetivo

Al terminar el ejercicio, el nivel de dificultad disminuye para iniciar la recuperación.

3.10 Entrenamiento en modo Plug & Play

El entrenamiento Plug & Play permite memorizar el ejercicio realizado con la llave TGS o con la tarjeta inteligente sin el sistema TGS.
La llave TGS o la tarjeta inteligente deben estar formateadas en el menú de configuración del usuario (véase el apartado 3.12). Una vez formateadas no son compatibles con Wellness System.

Seleccione y programe un ejercicio pulsando las teclas del panel de mandos y, después de haber iniciado el entrenamiento, introduzca la llave TGS o la tarjeta inteligente en el dispositivo de lectura TGS. De este modo podrá memorizar el tipo de ejercicio realizado. Al iniciar la siguiente sesión, introduzca la llave TGS o la tarjeta inteligente en el mismo equipo para repetir el mismo ejercicio.

En la llave TGS o en la tarjeta inteligente sólo se puede memorizar un ejercicio por equipo (por ejemplo, un ejercicio realizado en Run y uno en Bike).

Si en la sesión siguiente se realiza un ejercicio diferente del último memorizado en el equipo y se introduce la llave TGS o la tarjeta inteligente para memorizarlo, el sistema guarda el último ejercicio y elimina el anterior.

El test no se puede memorizar en la llave TGS ni en la tarjeta inteligente cuando se trabaja en modo Plug & Play.

3.11 Índice de performance

Technogym ha creado el índice de performance (IP) para valorar de modo sintético y fácil el entrenamiento desarrollado.

Es suficiente utilizar el medidor de frecuencia cardíaca 3 minutos consecutivos para que al final del ejercicio aparezca el índice de performance entre los resultados, cualquiera sea el tipo de entrenamiento.

Dicho índice hace referencia a una escala de valoración que va de 0 a 99. Cuanto mayor es el valor, mayor es la capacidad aeróbica.

Un aumento del índice de performance significa que, a igualdad de frecuencia cardíaca, el usuario puede hacer el mismo ejercicio con mayor intensidad.

Los criterios adoptados para determinar el índice de performance permiten comparar pruebas de personas de distinta edad. Se recomienda comparar los resultados obtenidos en varias pruebas realizadas por un mismo usuario o entre pruebas de distintos usuarios que realizan entrenamientos de la misma intensidad y tiempo.

Valor de IP	Valoración
Hasta 10	Insuficiente
De 11 a 20	Suficiente
De 21 a 30	Bueno
De 31 a 40	Muy bueno
Más de 40	Excelente

3.12 Menú de configuración

Para personalizar la configuración del software, pulse las teclas numéricas **3 6 9** mientras el equipo está en Espera; a continuación, introduzca la contraseña **2406** con las teclas numéricas y pulse ENTRAR para confirmar. Si la contraseña no es correcta, el equipo regresa inmediatamente al modo de Espera.

Los mensajes del menú de configuración se dividen en dos partes:

- en la primera parte, fija, se lee el nombre del parámetro;
- en la segunda parte se leen las opciones de cada parámetro.

Para pasar de un mensaje al mensaje sucesivo, pulse la tecla del nivel de dificultad; para regresar al mensaje anterior, pulse la tecla del nivel de dificultad.

Para recorrer las opciones de cada parámetro, pulse las teclas o .
Para seleccionar una de las opciones y continuar, pulse ENTRAR cuando la opción deseada aparezca en el cuadrante del objetivo.

Para regresar al modo de Espera, mantenga pulsada la tecla BORRAR. El equipo memoriza todas las modificaciones realizadas hasta el momento en que se pulsa la tecla BORRAR; no es posible salir sin guardar las modificaciones. En caso de error, se pueden restablecer los valores iniciales de Technogym con *config. predef.* (véase otros).

ES posible modificar, en este orden, los siguientes parámetros:

Para seleccionar el idioma de los mensajes.

MEDIDA: KM

Para seleccionar las unidades de medida: kilómetros y kilogramos (KM) o millas y libras (MLS).

DURACIÓN MÁX: 0

Para establecer una duración máxima en todos los ejercicios.
Pulse ENTRAR para seleccionar el valor que desea programar. A continuación, se abre el menú de modificación que muestra el valor introducido en el cuadrante del objetivo. Pulse las teclas para introducir el nuevo valor y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y regresar al menú principal de configuración. Para regresar al menú principal de configuración sin modificar la duración máx., mantenga presionada la tecla BORRAR.

DURACIÓN PAUSA: 120

Para establecer el intervalo de pausa, que debe transcurrir antes de que el equipo regrese al modo de Espera.
Pulse ENTRAR para seleccionar el valor que desea programar. A continuación, se abre el menú de modificación que muestra el valor introducido en el cuadrante del objetivo. Pulse las teclas para introducir el nuevo valor y, a continuación, pulse ENTRAR para confirmar y regresar al menú principal de configuración. Para regresar al menú principal de configuración sin modificar la duración pausa, mantenga presionada la tecla BORRAR.

FC: MODIFICABLE

Para habilitar las teclas de la pendiente y la velocidad para modificar la frecuencia cardíaca que se desea mantener constante durante los ejercicios CPR. Si selecciona la opción *no modificable*, no podrá modificar la frecuencia cardíaca introducida.

TGS: HABILITADA

Para utilizar el equipo con la llave TGS o la tarjeta inteligente. Si la llave TGS está inhabilitada, el equipo sólo puede utilizarse desde el panel de mandos.

TECLAS: HABILITADAS

Para utilizar el equipo con las teclas de función. Si las teclas de función están inhabilitadas , el equipo sólo puede utilizarse introduciendo la llave TGS o la tarjeta inteligente.

CONFIG. PREDEF.

Para restablecer la configuración original del equipo.

CREA LLAVE TGS P&P

Para formatear la llave TGS o la tarjeta inteligente en modo Plug & Play.

3.13 Otros mensajes que aparecen en el panel de mandos

el equipo está bloqueado

En caso de avería, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Technogym (véase el apartado 1.6).

60 min máx

Si al programar un ejercicio la duración introducida supera la duración máxima introducida en el menú de configuración (véase el apartado anterior), el equipo visualiza un mensaje que indica la necesidad de reducir el valor. Puede aparecer al introducir la duración en los ejercicios GOAL y CPR por tiempo.

DURACIÓN MÁXIMA AGOTADA

Si durante los ejercicios que tienen como objetivo el consumo de calorías o la distancia o los ejercicios en los que no se ha configurado el tiempo se alcanza la duración máxima introducida en el menú de configuración (véase el apartado anterior), el ejercicio se interrumpe y empieza la fase de recuperación. Puede aparecer en los ejercicios GOAL o CPR por calorías y por distancia y en el Quick Start.

póngase el pulsómetro

En los ejercicios con pulsaciones constantes y en el test, indica la necesidad de utilizar el pulsómetro. Aparece en el visualizador tanto al configurar el ejercicio, como durante el entrenamiento si el equipo no detecta la señal de frecuencia cardíaca del pulsómetro.

F.C. NO MEDIDA

Pasa durante los ejercicios con pulsaciones constantes si el equipo no detecta la señal de frecuencia cardíaca del pulsómetro durante 100 segundos consecutivos. La modalidad de ejercicio cambia a Goal, manteniendo el mismo objetivo.

F.C. ELEVADA

Aparece durante los ejercicios realizados con el transmisor si el valor de la frecuencia cardíaca supera el 90% del valor, máximo teórico.

mantenga 70-80 rpm

Indica la velocidad aconsejable para realizar ejercicios con pulsaciones constantes.

la llave TGS está vacía

Al igual que el mensaje *la tarjeta está vacía* (el mensaje visualizado depende del lector instalado en el equipo), indica que en la llave TGS o en la tarjeta inteligente no hay fichas de entrenamiento guardadas.

equipo no previsto

Aparece en el visualizador si la ficha de entrenamiento memorizada en la llave TGS o en la tarjeta inteligente no está previsto el equipo en el que se ha introducido la llave TGS. Si lo desea, puede realizar el ejercicio y memorizar los resultados en la llave TGS o en la tarjeta inteligente después, seleccionándolo con las teclas del panel de mandos.

ITALIA
Technogym Italia S.p.A.
Via G. Perticari, 20
47035 Gambettola
Tel. 0547 56047
Fax 0547 650505

FRANCE
Technogym France S.a.r.l.
4, Rue Nieuport - B.P. 109
78143 VELIZY CEDEX
Tel. 01 34582585
Fax 01 34582588

UNITED KINGDOM
Technogym UK Ltd.
Suite G4
Doncastle House, Doncastle Road
Bracknell, Berkshire
RG12 8PE
Tel. 01344 300236
Fax 01344 300238

U.S.A.
Technogym USA Corp.
830 Fourth Avenue South
Suite 300
Seattle - WA 98134
Tel. 0206 6231488
Fax 0206 6231898

BENELUX
Technogym Benelux B.V.
Vareseweg 110
3047 AV Rotterdam
The Netherlands
Tel. 010 4223222
Fax 010 4222568

DEUTCHLAND
Technogym GmbH
Im Geisbaum, 10
63329 Egelsbach
Tel. 06103 201240
Fax 06103 2012410

ALTRI PAESI / OTHER COUNTRIES / AUTRES PAYS
Technogym International B.V.
Manno Branch
Via Cantonale, Galleria 2
6928 Manno - Switzerland
Tel. ++41 91 6108600
Fax ++41 91 6001405

ESPAÑA
Technogym Trading, S.A.
Parc De Negogis Mas Blau,
Ed. Oceano, C/ Garrotxa, 10-12
08820 El Prat De Llobreget
(Barcelona)
Tel. 0034 93 479 1720
Fax 0034 93 370 4736